

**Zeitschrift:** Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 6 (2000)  
**Heft:** 11  
  
**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:** 10.02.2026

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

## Alles fährt Ski

Geführte Skitage alpin

Angebotsnummer: 4.6190

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

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

Skiorte sind: Hochstuckli, Hoch-Ybrig, Ibergeregg, Stoos

Jeweils Dienstag

11., 18. und 25. Januar 2000

1., 8., 15. und 22. Februar 2000

Besammling: 8.00 Uhr, Zug, Bahnhof Schalterhalle

Transport je nach Skiort mit SBB oder PW

Leitung: Robert Wyss

Kosten: Fr. 10.– für Organisation

und Leitung; dazu kommen Reisekosten, Tageskarte und Verpflegung

Anmeldung bis Vortag, 14.00 Uhr,

Telefon 727 50 55

Bei zweifelhafter Witterung gibt

Telefon 727 50 55 am Vortag zwischen 15.00 und 17.00 Uhr über die Durchführung Auskunft.

## Tai-Ji / Qigong

Kursnummer: 4.6021.5

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 10. Januar 2000, ohne 7. und 14. Febr.

Fr. 175.–

Anmeldung bis 1. Januar 2000

## Ganzkörper-Gymnastik

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

10 Einzelstunden

Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr

Fr. 145.–

Kursnummer 4.6001.4

Ab 19. Januar 2000

Anmeldung bis 8. Januar 2000

Kursnummer 4.6001.5

Ab 3. Mai 2000

Anmeldung bis 22. April 2000





## Rudern

Kursnummer: 4.6101.5

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

2. Mai bis 6. Juni 2000

Fr. 150.– inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 22. April 2000

## Rudergruppen

Angebotsnummer: 4.6151

Wir sind pro Woche einen Vormittag 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

Dienstag von 9.30 bis 11.30 Uhr

mit Stephan Wiget

Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr

mit Christoph Bruckbach

Weitere Auskünfte erhalten Sie direkt bei Christoph Bruckbach, Telefon P 780 84 19 oder G 780 68 47

## Tennis

Anfänger/Anfängerinnen und Fortgeschrittene

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. 250.–

Kursnummer: 4.6110.6

Ab 24., 25. oder 26. Januar 2000

Anmeldung bis 15. Januar 2000

Kursnummer: 4.6110.7

Ab 10., 11. oder 12. April 2000

Anmeldung bis 1. April 2000

Foto: Franz Kilchherr, Zürich





**Velofahren – Velotouren**

Angebotsnummer: 4.6120

Wir unternehmen kleinere Velotouren im Kanton Zug und in angrenzende Gebiete sowie im erweiterten Angebot Bus-Extrafahrten zu anderen Ausgangsorten. Kommen Sie mit, wir befahren vorwiegend erstellte Radwege und meiden grössere Steigungen und fahren zirka 30 bis 35 km weit. Nach ungefähr 1 ½ 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

16. und 30. Mai 2000

13. und 27. Juni 2000

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

Abfahrt: 8.30 Uhr, pünktlich

Ankunft in Zug zwischen 11.30 und

12.00 Uhr (Ausnahme bei Velotouren mit Bus-Extrafahrten)

Hauptleitung: Hans Hürlimann,

Telefon 741 34 04

Teilnahme kostenlos

Bei zweifelhafter Witterung entscheidet der Tourenleiter am Abfahrtsort über die Durchführung

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden

Eine Anmeldung ist nicht nötig

Foto: Hans Hürlimann, Zug

**Aqua-Fit**

Die neue Sportart für alle

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-Physiologie.

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

Cham, Hallenbad Röhrliberg

Mit Margrit Isenegger

Samstag von 9.40 bis 10.25 Uhr

**Kursnummer: 4.6402.4**

8. Januar bis 8. April 2000,

ohne 5./12./19. Februar

11 Lektionen

Fr. 140.– exkl. Eintritt

Anmeldung bis 24. Dezember 1999

**Kursnummer: 4.6402.5**

13. Mai bis 1. Juli 2000

8 Lektionen

Fr. 100.– exkl. Eintritt

Anmeldung bis 29. April 2000

**Bewegung im Wasser**

Angebotsnummer: 4.6405

Wir bewegen uns auf sanfte und schonende Weise im 32 bis 34 Grad warmen Wasser. Diese Bewegungsstunde eignet sich auch für Nichtschwimmer 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

Foto: RDB

