

**Zeitschrift:** Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 7 (2001)  
**Heft:** 13  
  
**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:** 15.01.2026

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

## Ganzkörper-Gymnastik

Kursnummer: 4.6001.7

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 Pierina Tall

10 Einzelstunden

Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr

Ab 17. Januar 2001

Fr. 145.–

Anmeldung bis 5. Januar 2001

## Tai-Ji / Qigong für Anfänger

Kursnummer: 4.6021.7

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 15. Januar 2001

Fr. 175.–

Anmeldung bis 5. Januar 2001

## Tai-Ji / Qigong für Fortgeschrittene

Kursnummer: 4.6022.1

Tai-Ji / Qigong besteht aus Elementen wie Entspannung, Bewegung, Ruhe und Konzentration. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits einen Grundkurs besucht haben und nebst der Vertiefung des Gelernten neue Formen kennen lernen möchten.

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2

Mit Jon Carl Tall

12 Einzelstunden

Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr

Ab 15. Januar 2001

Fr. 175.–

Anmeldung bis 5. Januar 2001

## Schneeschuhwandern auf dem Zugerberg

Das neue Wintererlebnis!

Angebotsnummer: 4.6191

Geniessen Sie die frisch verschneite Landschaft abseits von Wegen und Strassen. Mit den Schneeschuhen an den Füßen stapfen wir gemeinsam an ein Mittagsziel, wo wir uns für den Rückweg stärken. Voraussetzung zum Mitmachen: Sie haben genügend Kondition für 3–4 Stunden Wandern unter leicht erschwerten Verhältnissen.

Mitbringen: wasserdichte Wander- oder Trekkingschuhe, nässeabweisende Hosen und Jacke, kleiner Rucksack mit Leibchen zum Wechseln und sofern vorhanden Ski- oder Tourenstöcke mit grossem Teller.

Jeweils Dienstag

09. und 23. Januar 2001

06. und 20. Februar 2001

Besammlung:

09.45 Uhr, Zug, Schöneegg, Talstation

Zugerbergbahn

Rückkehr: zirka 16.00 Uhr

Kosten: Fr. 40.– inkl. Führung und

Schneeschuhmiete, ohne Verpflegung

Fr. 5.– zusätzlich für Tourenstöcke, sofern keine eigenen vorhanden sind

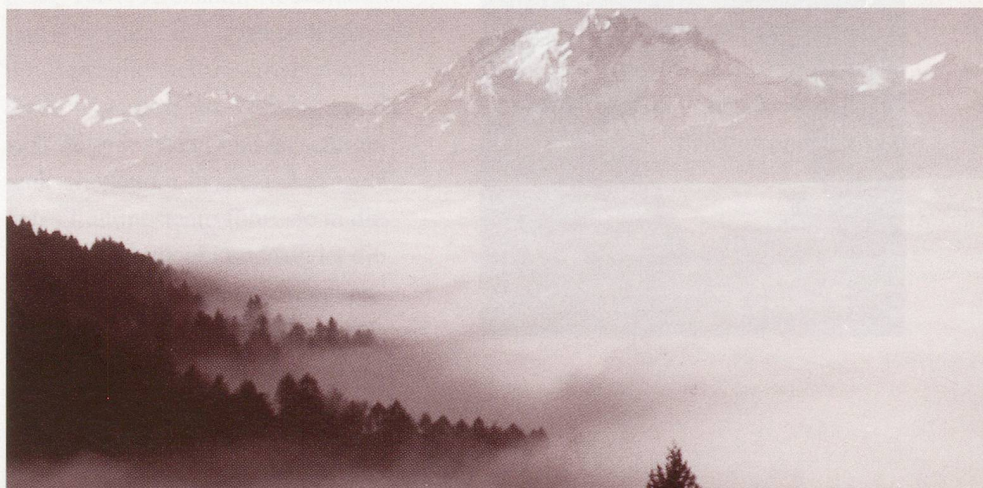
Anmeldung bis Vortag 12.00 Uhr,

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.



## Alles fährt Ski

Geführte Skitage alpin

Angebotsnummer: 4.6190

Fahren Sie gerne Ski und möchten Kameradschaft und Gemütlichkeit dabei nicht missen?

Dann kommen Sie mit uns!

Wir treffen uns während der Wintermonate Januar, Februar und März 14-täglich und fahren bei genügender Teilnehmerzahl mit Kleinbus oder PW in ein nahegelegenes Ski-gebiet. Unser dipl. Skilehrer zeigt Ihnen dort die schönsten Abfahrten. 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:

Hoch-Ybrig, Ibergeregg, Stoos

Jeweils Dienstag

16. und 30. Januar 2001

13. und 27. Februar 2001

13. und 27. März 2001

Besammlung:

08.00 Uhr, Zug, Dammstrasse Süd (hinter Bahnhof SBB/nähe Unterführung Gotthardstrasse)

Transport: Kleinbus oder PW

Leitung: Robert Wyss

Unkostenbeitrag: Fr. 20.- inkl. Fahrt, exkl. Tageskarte und Verpflegung

Anmeldung bis Vortag 12.00 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.

## Rudern

Kursnummer: 4.6101.7

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 09.30 bis 11.30 Uhr

2. Mai bis 12. Juni 2001

Fr. 150.- inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 20. April 2001



## 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 13.30 bis 15.30 Uhr

mit Stephan Wiget

Mittwoch von 09.30 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

## Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

E-Mail: [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

## Walking-Kurs

Lauftechnik erlernen

Kursnummer: 4.6102.2

Der Sport für alle, die ohne Stress und Leistungsdruck fit und gesund bleiben wollen. Walken bedeutet bewusst zügiges, aber natürliches Marschieren. Walking gehört zur Gruppe der Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen, Langlauf, Rudern oder Velofahren.

Schrittweise zu neuem Wohlbefinden! Walking ist ein ganzheitliches Training für Muskel-Kräftigung, Herz, Kreislauf, Koordination und Ausdauer. Es eignet sich speziell um Beweglichkeit zu erhalten und diese zu verbessern. Walking eignet sich für jedes Alter und ist sehr gelenkschonend.

Ein speziell ausgebildetes Leitungsteam führt sie in die Walkingtechnik ein und rundet die Lektion mit einem ausgewogenen Stretching (Dehnungsübungen) ab.

Zug, beim Brüggli, Nähe Camping-Platz

10 Trainings

Mittwoch von 08.30 bis 09.45 Uhr

18. April bis 20. Juni 2001

Fr. 50.–

Anmeldung bis 30. März 2001

## Walking-Treff

Praktizieren und geniessen

Kursnummer: 4.6103

Sie kennen die Vorteile eines regelmässigen Trainings und möchten etwas für Ihre Ausdauer tun. Sie geniessen die Natur bei jedem Wetter und freuen sich auf das wöchentliche Wiedersehen in der Gruppe. Voraussetzung für die Teilnahme in der Walkinggruppe: Sie haben einen Walking-Kurs besucht oder üben diese Sportart bereits aus.

Zug, beim Brüggli, Nähe Camping-Platz

Mittwochs von 10.00 bis 11.15 Uhr

7. März bis 27. Juni 2001

Kosten: Fr. 4.– pro Treff

Fr. 50.– für ganze Serie

Anmeldung ist nicht nötig

Einstieg jederzeit möglich

## Walking-Treff

Oberägeri, Parkplatz Maienmatt

Kursnummer: 4.6104

Der Sport für alle, die ohne Stress und Leistungsdruck fit und gesund bleiben wollen. Walken bedeutet bewusst zügiges, aber natürliches Marschieren. Walking gehört zur Gruppe der Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen, Langlauf, Rudern oder Velofahren. Schrittweise zu neuem Wohlbefinden! Walking ist ein ganzheitliches Training für Muskel-Kräftigung, Herz, Kreislauf, Koordination und Ausdauer. Es eignet sich speziell um Beweglichkeit zu erhalten und diese zu verbessern. Walking eignet sich für jedes Alter und ist sehr gelenkschonend. Ein speziell ausgebildetes Leitungsteam führt sie in die Walkingtechnik ein und rundet die Lektion mit einem ausgewogenen Stretching (Dehnungsübungen) ab.

Oberägeri, Parkplatz Maienmatt

Donnerstag von 14.00 bis 15.15 Uhr

Ab 1. März 2001 bis 28. Juni 2001

Kosten: Fr. 4.– pro Treff

Fr. 50.– ganze Serie

Anmeldung ist nicht nötig

Einstieg jederzeit möglich

## Tennis

Anfänger/-innen 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. 220.–

Kursnummer: 4.6110.10

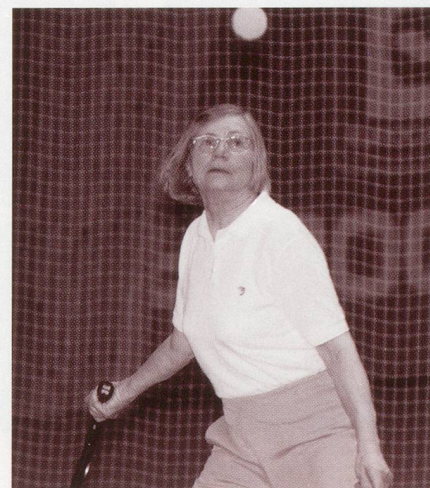
Ab 5., 6. resp. 7. Februar 2001

Anmeldung bis 26. Januar 2001

Kursnummer: 4.6110.11

Ab 7., 8. resp. 9. Mai 2001

Anmeldung bis 27. April 2001



## Golf für Anfänger

Sie wollten schon lange mal selbst einen Schläger in die Hand nehmen und sich im Golfspiel versuchen. Hier ist die Gelegenheit. Unter professioneller Anleitung erlernen, vertiefen und verbessern Sie die Schlagtechnik und spielen auf der 6-Loch-Übungsanlage. Die Ausrüstung (Bälle und Schläger) steht Ihnen zur Verfügung.

Holzhäusern, Golfpark

Mit einem Golflehrer («Pro») des Golfparks Holzhäusern

6 Einheiten zu 2 Stunden

Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr

Fr. 360.– (inkl. Range- und evtl. Greenfee, Bälle und Schlägermiete)

### Kursnummer 4.6115.2

8./15./22./29. März, 5. und 26. April 2001

Wichtig: Anmeldung bis spätestens

2. Februar 2001

### Kursnummer 4.6115.3

3./10./17./31. Mai, 21. und 28. Juni 2001

Wichtig: Anmeldung bis spätestens

30. März 2001

## Velofahren – Velotouren

Angebotsnummer: 4.6120

Wir unternehmen kleinere Velotouren im Kanton Zug und in angrenzende Gebiete sowie im erweiterten Angebot Bus-Extrafahrten zu andern Ausgangsorten. Kommen Sie mit, wir befahren vorwiegend erstellte Radwege und meiden grössere Steigungen und fahren zirka 30 bis 35 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. Wir empfehlen allen, einen Helm zu tragen.

Jeweils am Dienstagmorgen

15. Mai und 29. Mai 2001

12. Juni und 26. Juni 2001

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

Abfahrt: 08.30 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.



**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

10 Lektionen

Samstag von 9.40 bis 10.25 Uhr

**Kursnummer: 4.6402.7**

13. Januar bis 7. April 2001

ohne 3./10./17. Februar 2001

10 Lektionen

Fr. 125.– für 10 Lektionen exkl. Eintritt

Anmeldung bis 22. Dezember 2000

**Kursnummer: 4.6402.8**

5. Mai bis 7. Juli 2001

10 Lektionen

Fr. 125.– für 10 Lektionen exkl. Eintritt

Anmeldung bis 12. April 2001

**Auskunft und Anmeldung**

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

E-Mail: [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)**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/-innen und Personen mit Behinderungen (z. B. Prothesenträger). Mitmachen ist jederzeit möglich.

Zug, Maihof, Zugerbergstrasse 27

Mit Marijke Wouters

Fr. 100.– für jeweils 10 Lektionen

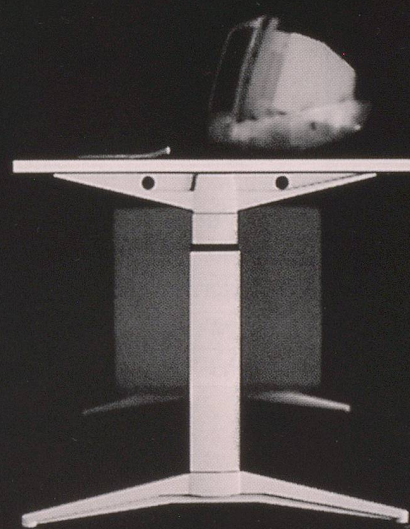
Freitag von 17.00 bis 17.30 Uhr oder

Freitag von 17.30 bis 18.00 Uhr oder

Freitag von 18.00 bis 18.30 Uhr

Anmeldung direkt bei Marijke Wouters,

Telefon 041 741 47 24

**DESIGN FÜR IHREN ARBEITSPLATZ:  
REFLECT VON LISTA.**

Das Büromöbelprogramm Lista Reflect ist das perfekte Zusammenspiel von modernem Design und Funktionalität.

**LISTA**  
MAKING WORKSPACE WORK®

Büroshop  
Papierie  
Büroplanung  
Büromöbel  
Bürotechnik  
Informatik  
Reparaturservice

**bürocenter  
walter ag**

6340 Baar • Oberneuhofstrasse 1 • Tel. 041 761 71 31 • Fax 041 761 33 25  
6301 Zug • Grabenstrasse 12 • Tel. 041 711 80 38 • Fax 041 711 75 44  
Internet: <http://www.buero-walter.ch> • email: [info@buero-walter.ch](mailto:info@buero-walter.ch)