

**Zeitschrift:** Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 8 (2002)  
**Heft:** 16

**Rubrik:** Bewegung und 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:** 19.01.2026

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

## Kraft und Beweglichkeit für das Wohlbefinden

Kursnummer: 4.6011.1

Zum Anfangen ist es nie zu spät. Wer seine Kraft und Beweglichkeit trainiert, tut damit etwas Gutes für seine Muskeln und seine Gelenke. 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.

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2

Mit dem Tazü-Team von Jon Carl Tall

10 Einzelstunden

Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Ab 27. September 2002

Fr. 150.–

Anmeldung bis 13. September 2002

## Tai-Ji/Qigong für Anfänger

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.

zu verbessern. Walking eignet sich für jedes Alter und ist sehr gelenkschonend.

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2

Mit Jon Carl Tall

12 Einzelstunden

Fr. 180.– ab 8 Personen

Fr. 230.– bei 6 und 7 Personen

Kursnummer: 3.6021.10

Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Ab 23. September 2002

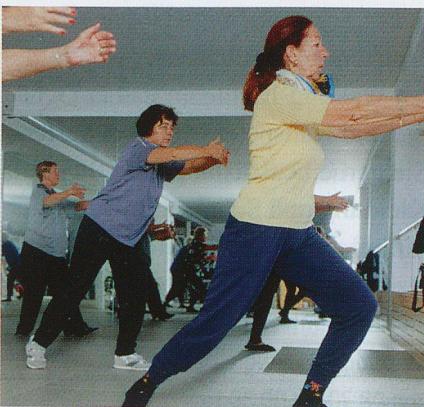
Anmeldung bis 13. September 2002

Kursnummer: 3.6021.11

Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr

Ab 25. September 2002

Anmeldung bis 13. September 2002



## Tai-Ji/Qigong für Fortgeschrittene

Kursnummer: 3.6022.4

Tai-Ji/Qigong besteht aus Elementen wie Entspannung, Bewegung, Ruhe und Konzentration. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits den Grundkurs mindestens zweimal 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 23. September 2002

Fr. 180.– ab 8 Personen

Fr. 230.– bei 6 und 7 Personen

Anmeldung bis 13. September 2002

## Rudern

Kursnummer: 4.6101.10

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  
6 Doppelstunden  
Montag von 09.30 bis 11.30 Uhr  
2. September bis 7. Oktober 2002  
Fr. 150.– inkl. Bootsbenützung  
Anmeldung bis 16. August 2002



## 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

Montag von 13.30 bis 15.30 Uhr  
mit Stephan Wiget

Mittwoch von 09.30 bis 11.30 Uhr  
mit Christoph Bruckbach

Donnerstag von 09.00 bis 11.00 Uhr  
mit Xaver Studiger

Weitere Auskünfte erhalten Sie direkt  
bei Stephan Wiget, Telefon 041 710 55 43

## Walking

Gratis-Lektion  
Angebotsnummer: 4.6107.2

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, diese einfache und doch wirkungsvolle Sportart gratis kennen zu lernen. Walking stösst vor allem bei älteren Personen auf stetig wachsende Beliebtheit. Der sanfte Bewegungsablauf bei dieser Sportart ermöglicht nämlich ein vorzügliches und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training und trägt darüber hinaus viel zur körperlichen Fitness und zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Machen Sie mit! Unsere ausgebildeten Walking-Fachleute Esther Ochsner und Hanspeter Müller erwarten Sie gerne. Ausrüstung: sportliche Kleidung und Schuhe mit Dämpfung.

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend

Mittwoch, 21. August 2002

von 08.30 bis 09.30 Uhr

bei jeder Witterung

Anmeldung nicht nötig

## Walking-Kurs Zug

Lauftechnik erlernen  
Kursnummer: 4.6102.5

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 und Velofahren.

### Schrittweise zu neuem Wohlbefinden!

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

Ein speziell ausgebildetes Leistungs-team führt Sie in die Walkingtechnik ein und rundet die Lektion mit einem ausgewogenen Stretching (Dehnungsübungen) ab.

Zug, Leichtathletikstadion Allmend

10 Trainings

Mittwoch von 09.45 bis 11.00 Uhr

Ab 11. September 2002

Fr. 50.–

Anmeldung bis 30. August 2002



### Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

Bitte um frühzeitige Anmeldung

## Walking-Treff Zug

Praktizieren und geniessen

Angebotsnummer: 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 Walking-Gruppe: Sie haben einen Walking-Kurs besucht oder üben diese Sportart bereits aus.

Zug, Leichtathletikstadion Allmend

Mittwoch von 08.30 bis 09.30 Uhr

Ab sofort

Kosten: Fr. 4.– pro Treff

Anmeldung ist nicht nötig

Einstieg jederzeit möglich

## Walking-Kurs Unterägeri

Lauftechnik erlernen

Kursnummer: 4.6105.1

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 und Velofahren.

### Schrittweise zu neuem

### Wohlbefinden!

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

Unsere speziell ausgebildete Leiterin führt Sie in die Walkingtechnik ein und rundet die Lektion mit einem ausgewogenen Stretching (Dehnungsübungen) ab.

Treffpunkt: Unterägeri, Feuerwehrdepot  
mit Franziska Wildi

10 Trainings

Mittwoch von 09.00 bis 10.15 Uhr

4. September bis 20. November 2002,  
ohne 9./16. Oktober 2002

Fr. 50.–

Anmeldung bis 23. August 2002

kungen auf das Herz-Kreislaufsystem, den Stoffwechsel und den Bewegungsapparat wird zusätzlich auch die Arm- und Schultermuskulatur trainiert. Zudem ist Nordic Walking einfach auszuüben.

Eine natürliche Bewegung mit abwechselndem Rhythmus, ähnlich wie beim Langlaufen.

Immer mehr Personen verbessern ihre Fitness mit regelmässigem Walking. Probieren Sie es aus, es lohnt sich bestimmt!

Voraussetzung für den Kurs: Sie haben einen Walking-Kurs besucht oder üben diese Sportart bereits aus.

Zug, Leichtathletikstadion Allmend

10 Trainings

Mittwoch von 13.30 bis 14.45 Uhr

Ab 11. September 2002

Kurskosten: Fr. 50.–

Stockmiete: Fr. 30.–

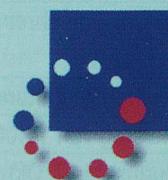
Anmeldung bis 16. August 2002 (mit Angabe, ob Stöcke benötigt werden)

## Nordic Walking-Kurs

Lauftechnik mit Stöcken erlernen

Kursnummer: 4.6108.2

Die Steigerung im Walken! Durch die aktive Mitwirkung der Arme ist Nordic Walking 40 bis 50% effektiver als Walking ohne Stöcke. Nebst den vielseitigen positiven Auswir-



# Steinmann

**Sanitär - Heizung - Gas**

**Blickensdorferstrasse 15a  
6340 Baar**

**Für neui Badzimmer, Umbaute,**

**Reparature oder en guete Tipp**

**sind mir immer für Sie da**

**Am Beschte grad alüüte**

**041 / 767 70 80 oder es Mail**

**Internet:** [www.steinmann-baar.ch](http://www.steinmann-baar.ch)  
**E-Mail:** [info@steinmann-baar.ch](mailto:info@steinmann-baar.ch)



## Tennis

Für Anfänger 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: 4.6110.160**

Ab 19., 20. resp. 21. August 2002

Anmeldung bis 9. August 2002

**Kursnummer: 4.6110.170**

Ab 11., 12. resp. 13. November 2002

Anmeldung bis 31. Oktober 2002

## Softball-Tennis

**Kursnummer: 4.6111.1**

Tennis spielen – Ihr Wunsch? Versuchen Sie es mit Softball-Tennis und geniessen Sie auch als Neueinstieger ein Erfolgserlebnis. Beim spielerischen Bewegen in der Gruppe üben Sie gleichzeitig Koordination und Ausdauer. Das verkleinerte Spielfeld und das leichte Spielmaterial wirken sich gelenkschonend und weniger anstrengend aus. Sie benötigen dazu Turndress und Hallenschuhe.

Kursort: Zug

Mit Franziska Wildi

Turnhalle wird später bekannt gegeben

10 Lektionen

Mittwoch, 14.30 bis 15.30 Uhr

Fr. 100.– inkl. Spielmaterial

4. September bis 20. November 2002,  
ohne 9./16. Oktober 2002

Anmeldung bis 16. August 2002

## Golf

Für Anfänger

**Kursnummer: 4.6115.6**

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

29. August bis 3. Oktober 2002

Fr. 380.– (inkl. Range- und evtl. Greenfee,  
Bälle und Schlägermiete)

Wichtig: Anmeldung bis spätestens

19. Juli 2002



## Velofahren – Velotouren

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, meiden grössere Steigungen und fahren zirka 30 bis 40 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

9. und 23. Juli 2002

6. und 20. August 2002

3. und 17. September 2002

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 Hürlmann, Telefon  
041 741 34 04

Teilnahme kostenlos

Bei zweifelhafter Witterung entscheidet der Tourenleiter am Abfahrtsort über die Durchführung

Eine Anmeldung ist nicht nötig

## Wandern Baar

Wir machen ab März monatlich eine Wanderung in der Umgebung von Baar. Dazu gehört auch ein Kaffeehalt. Die Details der Wanderungen entnehmen Sie dem Jahresprogramm und der Tagespresse. Wir freuen uns über die Teilnahme von Wanderfreudigen auch aus anderen Gemeinden des Kantons Zug. Das Jahresprogramm erhalten Sie beim Wanderleiter.

Wanderleiter:

Franz Wiser, Telefon 041 761 95 61

Jeweils am zweiten Mittwoch jeden Monats

Anmeldung nicht nötig

Bei jeder Witterung

und Spaziergang

\*Besammlung

10. Juli, Bahnhof Baar 13.20 Uhr\*

14. August, Bahnhof Baar 09.10 Uhr\*

11. September, Bushalt Lättich 13.30 Uhr\*

09. Oktober, Bahnhof Baar 13.10 Uhr\*

13. November, Bahnhof Baar 13.30 Uhr\*

Diese Stunden eingeschlossen

## Luftgewehr/Luftpistole

10-m-Schiessen

Kursnummer: 4.6117.1

Sie erhalten die Möglichkeit, unter fachkundiger Leitung in der 10-m-Anlage zu schiessen. Es werden keine Voraussetzungen verlangt. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Zug, Schulhaus Herti

Mit Franz Marty

4-mal 1½ Stunden

Mittwoch von 10.00 bis 11.30 Uhr

23. und 30. Oktober,

13. und 20. November 2002

Fr. 120.– inkl. Sportgerät/Munition

Anmeldung bis 4. Oktober 2002

## Wandern Cham

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.

Jeweils am Mittwoch

Anmeldung nicht nötig

Bei jeder Witterung

Leitung: Heinrich Leu, Anna Andermatt,

Paul Burgenet, Margrith Güntert

Mitnehmen: gute Laune

Auskunft: Heinrich Leu,

Telefon 041 780 41 31

21. August, Bahnhof Cham 8.00 Uhr

04. September, Bahnhof Cham 7.30 Uhr

18. September, Bushalt GH\* 13.10 Uhr

02. Oktober, Bushalt GH\* 13.15 Uhr

16. Oktober, Bushalt GH\* 13.15 Uhr

30. Oktober, Bushalt GH\* 13.15 Uhr

13. November, Bushalt GH\* 13.30 Uhr

20. November, Bushalt GH\* 13.15 Uhr

04. Dezember, Bushalt GH\* 13.30 Uhr

18. Dezember, Bushalt GH\* 13.15 Uhr

\* GH Gemeindehaus

## 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-Prophylaxe. Das Wasser ist das ideale Element fürs Training, denn es ermöglicht eine individuelle Dosierung der Belastung, verhindert Muskelkater, hat einen Massageneffekt und steigert die Körperwahrnehmung.

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

Zug, Hallenbad Herti

Mit Sissy Deligiannis,

Turn- und Sportlehrerin II ETH

Donnerstag, 15.30 bis 16.20 Uhr

(Änderung von Tag/Zeit vorbehalten!)

Fr. 140.– für 8 Lektionen inkl. Eintritt

Kursnummer: 4.6402.14

8 Lektionen

22. August bis 24. Oktober 2002, ohne

10./17. Oktober 2002

Anmeldung bis 9. August 2002

Kursnummer: 4.6402.15

8 Lektionen

31. Oktober bis 19. Dezember 2002

Anmeldung bis 18. Oktober 2002

## Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

Bitte um frühzeitige Anmeldung

## Schwimmen im See

Sommerprogramm

Angebotsnummer: 4.6403

Was gibt es Schöneres als im Sommer im See zu schwimmen! Nutzen Sie die Möglichkeit, dies unter Aufsicht von zwei Seniorensportleiterinnen zu erleben.

Zug, Strandbad am Chamer Fussweg

Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr

19. und 26. Juli 2002

2./.9. und 16. August 2002

Kostenlos

Eine Anmeldung ist nicht nötig

Bei zweifelhafter Witterung erteilt Telefon 041 727 50 55 ab 08.30 Uhr Auskunft über die Durchführung.

Ab 11.-12. resp. 13. November 2002

Anmeldung bis 31. Oktober 2002

CH-6343 Rotkreuz

Tel: 0041 41 799 70 10 • Fax: 0041 41 799 70 15

e-mail: golfparkholzhaeusern@gmlu.ch

homepage: www.golfpark-holzhaeusern.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 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 16.30 bis 17.00 Uhr oder

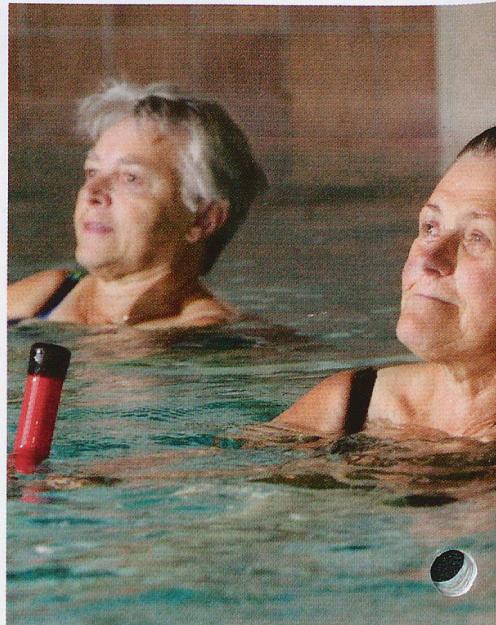
Freitag von 17.00 bis 17.30 Uhr oder

Freitag von 17.30 bis 18.00 Uhr

Einstieg jederzeit möglich!

Anmeldung direkt bei Marijke Wouters,

Telefon 041 741 47 24



# golfpark

holzhäusern



## Top-Angebot für Anfänger und Fortgeschrittene.

Auch die Anfänger spielen vom ersten Tag an «richtiges» Golf.

### Golf in one

Montag bis Donnerstag, total 22 Stunden Unterricht (4-6 Teilnehmer) Fr. 790.–

### Weekend

Samstag/Sonntag, total 11 Stunden Unterricht (4-6 Teilnehmer) Fr. 390.–

### Neu

- spielen Sie längere Drives
- Körper-Feineinstellung
- Kurs für Cracks

Viele weitere Gruppen- und Einzelunterrichts-Angebote!

**Verlangen Sie die ausführliche Infomappe!**