

**Zeitschrift:** Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 9 (2003)  
**Heft:** 17  
  
**Rubrik:** Turngruppen

#### **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:** 02.02.2026

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

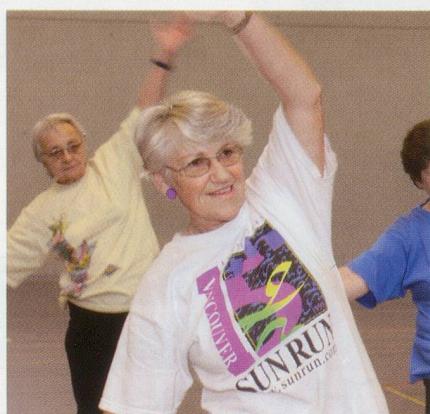
Durch Bewegung, Spiel und Sport kann die Kondition, das heisst Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft bis ins hohe Alter erhalten oder gar verbessert werden.

In den wöchentlichen Turnstunden werden Sie Ihren Kreislauf anregen, die Gelenke beweglich halten und die Muskulatur kräftigen. Zudem macht Sport in der Gruppe mehr Spass und fördert die Kameradschaft.

Die Turnstunden – geführt von Turnleiterinnen der Pro Senectute Kanton Zug – eignen sich für Leute, die gerne in fröhlicher und lockerer Atmosphäre etwas zur Förderung ihrer Gesundheit tun wollen. Eine Turnstunde kostet Fr. 3.–.

Sie sind allein oder zusammen mit einer Kollegin, mit einem Kollegen jederzeit herzlich willkommen. Machen Sie mit, kommen Sie zu einer kostenlosen Schnupperlektion.

Auskünfte erteilen Ihnen die nebenstehenden Seniorensport-Leiterinnen oder auch Pro Senectute Kanton Zug gerne, Telefon 041 727 50 55.



## Allenwinden

Schulhaus	4.6451.1	Mo	14.00 h	Albi Haupt	041 761 10 91
-----------	----------	----	---------	------------	---------------

## Baar

Pavillon Bahnmatte	4.6451.2	Mo	14.15 h	Doris Walt	041 761 30 10
Wiesental	4.6451.3	Do	09.00 h	Paula Radler	041 761 49 78
Inwil Rainhalde	4.6451.5	Do	09.00 h	Hedy Stapfer	041 761 24 84

## Cham

Altersheim Büel	4.6451.4	Di	08.45 h	Gertrud Lang	041 780 48 14
Altersheim Büel	4.6451.6	Di	14.00 h	Yvonne Livingston	041 780 46 16
Pfarreiheim	4.6451.7	Mi	09.15 h	Agnes Mühlmann	041 787 26 29

## Hagendorf

Turnhalle	4.6451.8	Mi	08.30 h	Gertrud Lang	041 780 48 14
-----------	----------	----	---------	--------------	---------------

## Hünenberg

Einhornsaal	4.6451.9	Mi	14.15 h	A. Unternährer	041 780 63 92
-------------	----------	----	---------	----------------	---------------

## Menzingen

Marianum	4.6451.10	Di	15.30 h	Yvonne Weiss	041 755 26 40
----------	-----------	----	---------	--------------	---------------

## Neuheim

Turnhalle	4.6451.12	Mi	14.00 h	Ursula Sidler	041 755 25 33
-----------	-----------	----	---------	---------------	---------------

## Oberägeri

Pf'zentrum Hofstettli	4.6451.13	Di	14.00 h	Astrid Reichmuth	041 750 46 14
Hofmatt	4.6451.14	Mo	18.30 h	Ruth Rogenmoser	041 750 12 31

## Oberwil

Turnhalle	4.6451.15	Mi	14.30 h	Irène Bihlmaier	041 740 56 10
-----------	-----------	----	---------	-----------------	---------------

## Rotkreuz

Gymnastikhalle	4.6451.16	Mi	14.00 h	Gerti Kaeser	041 790 19 30
----------------	-----------	----	---------	--------------	---------------

## Steinhausen

Sunnegrund	4.6451.17	Mo	08.00 h	Erika Hauenstein	041 741 16 33
------------	-----------	----	---------	------------------	---------------

Dreifachturnhalle	4.6451.18	Mo	09.00 h	Kathrin Moos	041 741 14 66
-------------------	-----------	----	---------	--------------	---------------

Altersheim	4.6451.19	Di	14.30 h	Heidi Meienberg	041 741 20 33
------------	-----------	----	---------	-----------------	---------------

## Unterägeri

Aula	4.6451.20	Di	14.00 h	Heidi Schelbert	041 750 19 70
------	-----------	----	---------	-----------------	---------------

## Walchwil

Engelmatt	4.6451.22	Mi	14.00 h	Marie-Claire Rust	041 758 13 07
-----------	-----------	----	---------	-------------------	---------------

## Zug

Guthirt Gymn'halle	4.6451.23	Mi	08.15 h	Vreni Odermatt	041 711 73 62
--------------------	-----------	----	---------	----------------	---------------

Guthirt Gymn'halle	4.6451.24	Di	10.00 h	Vreni Odermatt	041 711 73 62
--------------------	-----------	----	---------	----------------	---------------

Herti	4.6451.25	Mi	14.00 h	Margrit Renggli	041 741 79 63
-------	-----------	----	---------	-----------------	---------------

St. Michael	4.6451.26	Fr	14.45 h	Erika Weber	041 711 08 91
-------------	-----------	----	---------	-------------	---------------

Bucher's Privatspitex Langackerstr. 30, 6330 Cham, 076 321 44 77 / 041 781 39 19  
E-Mail: [privatspitex@hotmail.com](mailto:privatspitex@hotmail.com)



Unser Angebot ist umfassend und **Ihren Wünschen** sind „fast“ keine Grenzen gesetzt. Auf Anfrage schicken wir Ihnen gerne die Pflegebroschüre zu.

Prüfen Sie unser kosten-günstiges Angebot