

Zeitschrift: Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 12 (2006)
Heft: 23

Rubrik: Gesundheit ; Bewegung ; 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: 14.01.2026

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

Gesundheit Bewegung Sport

Ihren Füßen zuliebe 56

Entspannung, Gesundheit 58

Bewegung, Sport 61

Ihren Füßen zuliebe

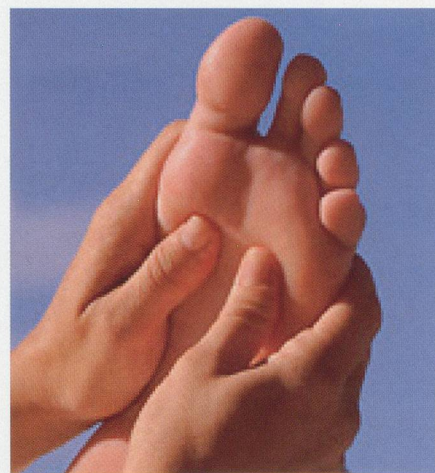
Gesunder Fuss – Gesunder Körper

Wenn die Wurzeln eines Baumes eingengt werden durch Asphalt oder Ähnliches, kaum mehr Wasser und Luft bekommen, wirkt sich das über kurz oder lang auf den Stamm, das Geäst und auf die Krone aus. Was die Wurzeln für den Baum, sind die Füße für unseren Körper. Deshalb müssen wir fürsorglich mit ihnen umgehen.

Deformierte Füße sind viel weniger belastbar. Sind unsere Füße krank, überträgt sich das automatisch auf unsere Wirbelsäule, Muskulatur und damit auf unsere Haltung. Das Resultat ist «Bewegungsunlust». Dies wiederum hat Auswirkungen auf unseren Kreislauf, Stoffwechsel, auf die Durchblutung und Atmung. Ein Teufelskreis, der sich negativ auf unser Wohlbefinden auswirkt.

Rund 80% unserer Bevölkerung leben auf kranken Füßen. Nur die wenigsten Fusskrankheiten sind ererbt – die meisten sind erworben. Daher:

Pflegen Sie Ihre Füße liebevoll – die tragen Sie ein Leben lang.



Sie sehen mit dieser kurzen Einleitung, wie wichtig die Füße für unser Wohlbefinden sind. Die Füße sind die Fundamente unseres Körpers und mit Fundamenten sollte man sorgsam umgehen.

Besonders wichtig ist die fachgerechte Fusspflege für Diabetiker. Studien aus Deutschland (in der Schweiz gibt es meines Wissens keine solchen) zeigen, dass jährlich zirka 28 000 Diabetiker an den Füßen amputiert werden müssen. Amputationen können nicht nur, sie müssen vermieden werden. Die häufigsten auslösenden Ursachen sind eigene, unsachgemässe Behandlungen an den Füßen. Informationen sind für Diabetiker sehr wichtig.

Entspannung, Gesundheit

Die Fachperson, falls notwendig,
ist die Podologin/der Podologe.

Podologie – was ist das?

Podologie ist ein paramedizinischer Beruf, der in einer dreijährigen Lehre erlernt wird. Nach bestandener Abschlussprüfung darf man die Berufsbezeichnung Podologin/Podologe führen. Dipl. Podologinnen und Podologen haben zusätzlich die Meisterprüfung absolviert und dürfen Lehrlinge ausbilden.

Lehrmeisterinnen und Lehrmeister bilden sich in vielen Seminarien weiter und mit bestandener Prüfung erhalten sie die Bewilligung, den Titel «Schwerpunktpraxis für Diabetiker» zu führen.

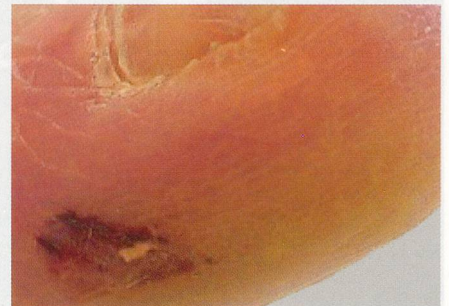
Für gesunde Füße sorgen in erster Linie Sie selbst.



Pro Senectute Kanton Zug bietet Ihnen u.a. den Kurs «Unseren Füßen zuliebe» an, in dem wir Ihnen wertvolle Tipps und Hinweise vermitteln und wo Sie Antworten auf Fragen erhalten wie z.B. «Wie schneide ich meine Zehennägel richtig? Wie behandle ich meine Fersen, damit nicht jeden Tag ein Paar Strümpfe kaputt gehen? Wie kann ich einer Fusspilzerkrankung vorbeugen oder auch Warzen? Wie sehen dieselben überhaupt aus? Was muss ich beim Schuhkauf beachten? Wie merke ich, ob der Wanderschuh nicht zu lang, aber auch nicht zu kurz ist?» Solchen und vielen anderen Fragen werden wir während des Kursnachmittags intensiv nachgehen.

Weitere Informationen zu den erwähnten Kursen und deren Daten entnehmen Sie bitte den folgenden Seiten.

Ursula Fankhauser, dipl. Podologin



monstler
moderne Orthopädie

Aegeristrasse 46, 6300 Zug, Tel. 041 711 69 92

Prothesen	Korsette
Masseinlagen	Mieder
Bandagen	Orthesen

Bahnhofstrasse 148 6423 Seewen
(Vis à Vis Bahnhof und Bus)
Telefon / Fax 041 811 38 88

Helfen ist unser Beruf

**BAHNHOF
APOTHEKE**

ALPENSTRASSE

Wir nehmen uns Zeit für Sie

Ivona Zengaffinen-Venetianer
Eidg. dipl. Apothekerin

Alpenstrasse 12 • 6304 Zug
Tel. 041 711 12 76
bahnhofapothekzug@swissonline.ch

Entspannung, Gesundheit



Kursnummer: 3.5001.16

Gedächtnistraining

Geistig fit bleiben

In diesem Kurs verbessern wir mit gezielten Übungen die Konzentrations- und Merkfähigkeit. Wir trainieren die raschere Wortfindung und erweitern unseren Wortschatz. Wir lernen unsere Sinnesorgane bewusster zu gebrauchen und steigern damit unsere Aufmerksamkeit. Und es macht Spass, die grauen Zellen zu aktivieren.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4
Mit Heidi Meienberg,
zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis
6 Doppelstunden
Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr
1. März bis 5. April 2006
CHF 150.-
Anmeldung bis 10. Februar 2006

Kursnummer: 3.5011.9

Gedächtnistraining

Fortsetzung

Sie haben schon einmal einen Gedächtnistrainings-Kurs besucht und möchten gerne in einer Gruppe üben und trainieren. In einer entspannten Atmosphäre werden Sie das Gelernte anwenden, vertiefen und natürlich auch Neues lernen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4
Mit Heidi Meienberg,
zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis
6 Doppelstunden
Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr
1. März bis 5. April 2006
CHF 150.-
Anmeldung bis 10. Februar 2006

Kursnummer: 3.5330.7

Normales Altern oder Demenz?

Dieser Kurs richtet sich an Leute, welche Veränderungen (z.B. Wortfindungsstörungen, Orientierungsschwierigkeiten) der eigenen geistigen Leistungsfähigkeit oder jener von Angehörigen feststellen und sich Gedanken machen, ob diese harmlos oder bereits erste Warnzeichen einer beginnenden Demenz (= Entgeistigung) sind. Der Kursleiter klärt Begriffe, erwähnt Demenzformen (z.B. Alzheimerkrankheit) und zeigt auf, wie eine Demenz erkannt und diagnostiziert wird. Im Weiteren erläutert er therapeutische Möglichkeiten und nennt Ansprechpartner, welche im Kanton Zug zur Verfügung stehen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Dr. med. Markus Anliker

Mittwoch von 16.10 bis 18.00 Uhr

19. und 26. April 2006

kostenlos

Anmeldung bis 31. März 2006

Dieser Kurs wird von der Firma Janssen-Cilag AG, Baar, finanziert.

Kursnummer: 3.5012.1

Die Zwillinge «Ärger» und «Gelassenheit»

Sich ärgern oder auch wütig sein sind spontane innere Reaktionen und als solche weder gut noch schlecht. Das Zulassen von Gefühlen führt zu mehr Balance, Gelassenheit und Lebensqualität. Wir wollen gemeinsam diesen beiden Geschwistern nachspüren und uns fragen, wie wir auch in schwierigen Situationen mit mehr Gelassenheit und innerer Ruhe reagieren können. Unser Ziel: Mehr Gelassenheit im Alltag!

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Bernadette Wagner, dipl. Erwachsenenbildnerin AEB, NLP- und Mentaltrainerin

Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr

9. bis 30. Januar 2006

4 Doppelstunden

CHF 150.-

Anmeldung bis 16. Dezember 2005

Bewegung, Sport

Kursnummern: siehe unten

Yoga

der altbewährte Übungsweg

In meinen Yogastunden geht es nicht darum, den Körper in akrobatische Stellungen zu zwingen, nicht um das «Können» einer sichtbaren Leistung, sondern um einen inneren Gewinn. Wir üben ohne Anstrengung, ohne Ehrgeiz und ohne Bewertungen.

Was gewinnen Sie durch Yoga?

- Verbesserung der Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers
- Abbau von Verspannungen und Schmerzen
- Vergrösserung des Atemvolumens
- Zunahme an Vitalität, Kraft, innerer Ausgeglichenheit und Ruhe
- Besseres Wohlbefinden und geistige Flexibilität

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstr. 137

Mit Ursula von Matt, dipl. Yogalehrerin SYG

Serie A: CHF 240.– für 12 Lektionen

5. Januar bis 6. April 2006

ohne 16. und 23. Februar 2006

Anmeldung bis 16. Dezember 2005

Serie B: CHF 140.– für 7 Lektionen

4. Mai bis 6. Juli 2006

ohne 25. Mai, 15. und 22. Juni 2006

Anmeldung bis 7. April 2006

Kursnummer: 3.5006.35 A

Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr

Kursnummer: 3.5006.36 A

Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

Kursnummer: 3.5006.37 B

Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr

Kursnummer: 3.5006.38 B

Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

Kursnummern: siehe unten

Ihren Füßen zuliebe

Wissenswertes zur Fusspflege



Unsere Füsse leisten Schwerarbeit. Wir werden uns dieser Tatsache meistens erst dann bewusst, wenn sie zu schmerzen beginnen oder wenn Infektionen oder Deformationen auftreten. Wir muten unseren Füßen einige Unannehmlichkeiten zu, behandeln sie oft falsch oder gar nicht. Besonders wichtig ist die fachgerechte Fusspflege für Diabetiker.

Eine erfahrene Fachfrau vermittelt Ihnen wertvolle Hinweise und Tipps zur Fusspflege. Im Weiteren wird die Kursleiterin gerne auf Ihre Fragen eingehen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 3

Mit Ursula Fankhauser, dipl. Podologin

1 Doppelstunde

Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr

CHF 40.–

Kursnummer: 3.5205.7

15. März 2006

Anmeldung bis 24. Februar 2006

Kursnummer: 3.5205.8

10. Mai 2006

Anmeldung bis 21. April 2006

Kursnummer: 3.5114.9

Beckenboden-Training

Auffrischkurs

Sie haben Grundkenntnisse in der Beckenbodenarbeit und möchten das Gelernte in der Gruppe unter Anleitung weiter vertiefen und wieder Anstösse erhalten, um mit dem eigenen Üben fortzufahren. Wir hinterfragen unser Alltagsverhalten, üben mit der Vorstellungskraft und machen weitere Entspannungs- und Atemübungen. Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstr. 137

Mit Marianne Hossle-Nussbaum,

dipl. Bewegungspädagogin BGB und

Seniorenport-Expertin

3-mal 60 Minuten

Montag von 14.30 bis 15.30 Uhr

16. bis 30. Januar 2006

CHF 50.–

Anmeldung bis 23. Dezember 2005

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch



Potenzprobleme? Viagra Cialis und Levitra helfen nicht?

Wir haben die Lösung!

Millionen von Männern leiden unter Impotenz. Jetzt gibt es eine Potenzhilfe, die sofort und zu 100% wirkt. Kostenübernahme durch jede Krankenkasse. Schweizer Qualitätsprodukt. Keine Nebenwirkung, kostenlose Probe, 100% Wirkung mit Rückgabegarantie.

Langzeittherapie zur kompletten Wiederherstellung der Potenz.

Kostenlose und diskrete Information bei:

LABORA AG, Europastrasse 21, 8152 Glattbrugg

Tel. 044 809 88 77 Fax 044 809 88 70, E-Mail: labora.ag@bluewin.ch

Neueröffnung Zahnarztpraxis



Dr. Dr. med. dent. A. Fejer

Bahnhofstrasse 14

6340 Baar (vis-à-vis Bahnhof)

Freie Termine unter

041 760 70 70

Das Praxisteam freut sich auf Ihren Anruf.

Entspannung, Gesundheit

Kursnummer: 3.5103.22

Beckenboden-Gymnastik für Frauen, Grundkurs

Es steht neben der Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Spüren und Kräftigen des Beckenbodens im Mittelpunkt. Zusammenhänge wie Beckenboden und Haltung werden genau instruiert, ebenso gibt es praktische Anregungen für das Verhalten im Alltag. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt. Beckenboden-Gymnastik ist empfehlenswert zum Vorbeugen von Beckenbodenschwächen und Behandeln von Beschwerden wie Blasenschwäche, Harninkontinenz, Senkungsbeschwerden und Kreuzschmerzen. Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstr. 137
Mit Marianne Hossle-Nussbaum,
dipl. Bewegungspädagogin BGB und
Seniorenport-Expertin
6-mal 90 Minuten
Montag von 14.00 bis 15.30 Uhr
20. März bis 8. Mai 2006
ohne 17. und 24. April 2006
CHF 140.-
Anmeldung bis 3. März 2006

Gratis-Schnupperlektion

Mittwoch, 22. Februar 2006
14.30 bis 15.30 Uhr
Zug, Pro Senectute Kursraum 4
Anmeldung bis 10. Februar 2006

6 Doppelstunden

Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr
1. März bis 5. April 2006
CHF 150.-
Anmeldung bis 10. Februar 2006

Kursnummern: siehe unten

Bewegung mit Osteoporose Für Männer und Frauen

Dieser Kurs eignet sich für Personen mit leichter und mittlerer Osteoporose sowie als vorbeugende Massnahme.

Schwerpunkte:

- Erhalten und verbessern der Beweglichkeit
- Erhöhen der Muskelkraft
- Training von Gleichgewicht und Koordination
- Freude an der Bewegung neu entdecken

Regelmässiges, zielgerichtetes Bewegen ist ein Muss für alle Osteoporose-Patienten.

Baar, Gymnastikstudio Bahnhof-Park 4
Mit Edith Notter,
dipl. Gymnastikpädagogin BGB
Mittwoch von 16.45 bis 17.35 Uhr

Kursnummer: 3.6030.9
11. Januar bis 5. April 2006
ohne 8. und 15. Februar 2006
CHF 176.- für 11 Lektionen
Anmeldung bis 16. Dezember 2005

Kursnummer: 3.6030.10
3. Mai bis 5. Juli 2006
ohne 24. Mai und 14. Juni 2006
CHF 128.- für 8 Lektionen
Anmeldung bis 13. April 2006

Kursnummern: siehe unten

Gleichgewichtstraining Sturzprophylaxe

Stürze brechen nicht nur Knochen, sondern auch das Selbstbewusstsein! Der Grossteil der Stürze ist auf Gleichgewichts- und Gangprobleme, aber auch auf Muskelschwäche zurückzuführen.

In diesem Kurs lernen Sie die Ursachen von Geh-Unsicherheiten kennen und erhalten von unseren speziell geschulten Leiterinnen Tipps, um sich vor Stürzen zu schützen.

In spielerischem Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstr. 137
Mit Claire Thommen,
dipl. Shiatsu-Therapeutin
12 Lektionen
Dienstag von 14.00 bis 15.00 Uhr

Kursnummer: 3.6002.8
10. Januar bis 28. März 2006
Anmeldung bis 16. Dezember 2005

Kursnummer: 3.6002.9
18. April bis 18. Juli 2006
ohne 23. und 30. Mai 2006
Anmeldung bis 24. März 2006

Grosse Auswahl... kleine Preise



Bild: Ergo-1, Fr. 199.- inkl. MwSt.

Sie finden bei uns auch eine Vielzahl anderer Hilfsmittel wie z.B.:

Elektrofahrzeuge, Unterarmgehstützen, Gehstöcke, Gehböcklein, Rollstühle, Hilfsmittel für Bad/WC, Badelifter und vieles mehr.

Machen Sie den Preisvergleich.. es lohnt sich!

Gloor Rehabilitation & Co AG

Mattenweg 222 CH - 4458 Eptingen

Tel. 062 299 00 50 Fax 062 299 00 53

www.gloorrehab.ch mail@gloorrehab.ch

Fit, aktiv und schön im Alter!

Wir beraten Sie kompetent
und umfassend


GOTTHARD APOTHEKE PARFUMERIE
ZENTRUM GOTTHARD 6340 BAAR Tel. 041 760 35 15 Fax 041 760 49 62

Bewegung, Sport

Indoor – Drinnen

Kursnummer: 4.6004.3

Gym-Tanz-Mix

Bewegen Sie sich gerne zu Musik? Wir tanzen zu verschiedenen Musikstilen und verbessern so unsere Beweglichkeit, Ausdauer und unser Körpergefühl. Das Erspüren und Ausleben der eigenen Kreativität sowie Spass an der Bewegung stehen im Vordergrund.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstr. 137

Mit Irène Dettling

Donnerstag von 16.30 bis 17.30 Uhr

23. Februar bis 11. Mai 2006

ohne 20. und 27. April 2006

CHF 150.– für 10 Lektionen

Anmeldung bis 3. Februar 2006

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Kursnummer: 4.6011.11

Kraft und Beweglichkeit

Für das Wohlbefinden

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. Die positiven Auswirkungen des Krafttrainings bei Osteoporose-Problemen können kaum hoch genug eingeschätzt werden.

Zug, Sportzentrum Tazü

Mit Jon Carl Tall's Team

10 Lektionen

Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr

17. Februar bis 28. April 2006

ohne 14. April 2006

CHF 160.– ab 10 Personen

CHF 200.– bei 7–9 Personen

Anmeldung bis 27. Januar 2006

Kursnummern: siehe unten

Fitgymnastik

Für Männer und Frauen

Wer sich gerne im Rhythmus der Musik bewegt, kommt hier voll auf seine Kosten.

- Schwungvolles Aufwärmen
- Gezielte Kräftigung der Muskulatur
- Arbeiten mit verschiedenen Geräten wie Hanteln, Therabändern, Bällen
- Lockern, Dehnen und Entspannen

Baar, Gymnastikstudio Bahnhof-Park 4

Mit Cristina Heinrich,

dipl. Gymnastikpädagogin BGB

Dienstag von 9.30 bis 10.20 Uhr

Kursnummer: 4.6005.13

10. Januar bis 11. April 2006

ohne 7., 14. und 28. Februar 2006

CHF 165.– für 11 Lektionen

Anmeldung bis 16. Dezember 2005

Kursnummer: 4.6005.14

2. Mai bis 4. Juli 2006

CHF 150.– für 10 Lektionen

Anmeldung bis 13. April 2006

Rotkreuz

Gymnastikhalle	4.6451.12	Mo	14.15 h	Doris Walt	041 761 30 10
----------------	-----------	----	---------	------------	---------------

Steinhausen

Sunnegrund	4.6451.17	Mo	08.00 h	Kathrin Moos	041 741 14 66
------------	-----------	----	---------	--------------	---------------

Dreifachturnhalle	4.6451.18	Mo	09.00 h	Rosmarie Hohl	041 741 28 21
-------------------	-----------	----	---------	---------------	---------------

Seniorenzentrum	4.6451.19	Di	14.30 h	Ema Baum	041 740 06 54
-----------------	-----------	----	---------	----------	---------------

Unterägeri

Aula	4.6451.20	Di	14.00 h	Margrit Nussbaumer	041 750 39 70
------	-----------	----	---------	--------------------	---------------

Walchwil

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



HEIZUNGS - UND KÄLTEANLAGEN
HENSLE HEIZUNGEN
PROJEKTIERUNG - PLANUNG - AUSFÜHRUNG

JÖCHLERWEG 4 - 6340 BAAR

TEL. NR. 041 761 03 80 FAX NR. 041 760 13 22
E-MAIL bruno.hensler@hensler.ch



Polstermöbel-Werkstätte
Richard Pföstl-von Moos
6332 Hagendorn
Haldenstrasse 4
Telefon 041 780 76 87

Ihr Fachmann für sämtliche Polstereiarbeiten

Bewegung, Sport

Kursnummer: 3.6021.18

Tai-Ji / Qigong

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.

Zug, Sportzentrum Tazü

Mit Jon Carl Tall

12 Lektionen

Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

13. Februar bis 8. Mai 2006

ohne 17. April 2006

CHF 200.– ab 8 Personen

CHF 250.– bei 6–7 Personen

Anmeldung bis 27. Januar 2006

Gratis-Schnupperlektion

Mittwoch, 22. Februar 2006

14.30 bis 15.30 Uhr

Zug, Pro Senectute Kursraum 4

Anmeldung bis 10. Februar 2006

Kursnummer: 3.6022.11

Tai-Ji / Qigong

Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits den Grundkurs mindestens zweimal besucht haben. Nebst der Vertiefung des Gelernten können Sie neue Formen kennen lernen.

Zug, Sportzentrum Tazü

Mit Jon Carl Tall

12 Lektionen

Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr

13. Februar bis 8. Mai 2006

ohne 17. April 2006

CHF 200.– ab 8 Personen

CHF 250.– bei 6–7 Personen

Anmeldung bis 27. Januar 2006

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Kursnummern: siehe unten

Tennis

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

Mit Elisabeth Moser

10 Einzelstunden

Montag, Dienstag oder Mittwoch

Zeiten auf Anfrage

CHF 220.–

Kursnummer: 4.6110.300

Ab 6., 7. oder 8. Februar 2006

Anmeldung bis 13. Januar 2006

Kursnummer: 4.6110.310

Ab 8., 9. oder 10. Mai 2006

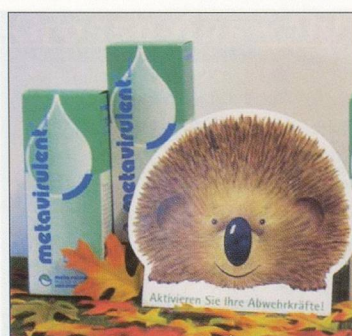
Anmeldung bis 21. April 2006

Kursnummer: 3.6002.9

18. April bis 18. Juli 2006

ohne 23. und 30. Mai 2006

Anmeldung bis 24. März 2006

**Keine Angst vor dem Winter**

Mit **Metavirulent®** - einem homöopathischen Arzneimittel - wird die körpereigene Abwehr gestärkt und Erkältungen erfolgreich behandelt. Für Menschen jeden Alters geeignet und ohne Einfluss auf andere Medikamente.

In allen Apotheken und Drogerien erhältlich.

**Der Glücksfall
für Bücherfreunde****Bücher
Balmer**

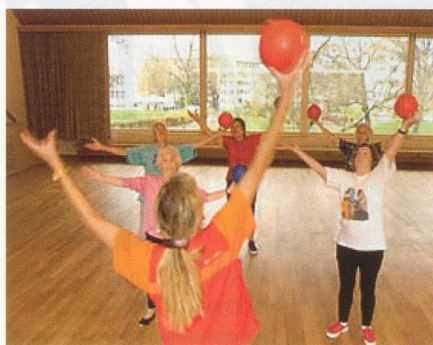
Landsgemeindeplatz

und Metalli Zug

www.buecher-balmer.ch

Bewegung, Spiel und Spass

Bewegung, Spiel und Spass lautet das Motto unserer Turngruppen. Durch Bewegung und Spiel können Sie Ihre Kondition, d.h. Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft, bis ins hohe Alter erhalten oder gar verbessern.



Unter der Leitung von speziell ausgebildeten Seniorensport-Leiterinnen von Pro Senectute Kanton Zug regen Sie Ihren Kreislauf an, halten die Gelenke beweglich und kräftigen die Muskulatur. Musik und Spiele lockern diese wöchentlichen Stunden auf und dabei kommt auch der Spass nicht zu kurz. Eine Turnstunde kostet CHF 4.–.

Wenn Sie in fröhlicher Atmosphäre etwas zur Förderung Ihrer Gesundheit tun wollen, machen Sie mit. Sie sind jederzeit herzlich willkommen! 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 Bahnmat	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

Pflegeheim	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 Mühlemann	041 787 26 29

Hagendorn

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

Schützenmatt Halle	4.6451.10	Mo	15.30 h	Yvonne Weiss	041 755 26 40
--------------------	-----------	----	---------	--------------	---------------

Neuheim

Turnhalle	4.6451.12	Mi	14.00 h	Rita Gräzer	041 755 24 30
-----------	-----------	----	---------	-------------	---------------

Oberägeri

Pf.zentrum Hofstetli	4.6451.13	Di	14.00 h	Astrid Reichmuth	041 750 46 14
Hofmatt Halle C	4.6451.14	Mo	18.30 h	Astrid Reichmuth	041 750 46 14

Rotkreuz

Gymnastikhalle	4.6451.16	Mi	14.00 h	Agnes Strauss	041 790 24 23
----------------	-----------	----	---------	---------------	---------------

Steinhausen

Sunnegrund	4.6451.17	Mo	08.00 h	Kathrin Moos	041 741 14 66
Dreifachturnhalle	4.6451.18	Mo	09.00 h	Rosmarie Hohl	041 741 28 21
Seniorenzentrum	4.6451.19	Di	14.30 h	Erna Baum	041 740 06 54

Unterägeri

Aula	4.6451.20	Di	14.00 h	Margrit Nussbaumer	041 750 39 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	Frieda Waser	041 743 04 41
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

Outdoor – Draussen

Kursnummer: 4.6101.18

Ruder-Kurs

Auf dem Zugersee

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

Mit Stephan Wiget

8 Doppelstunden

Montag und Freitag

von 9.00 bis 11.00 Uhr

3., 7., 10., 21., 24. und 28. April sowie
1. und 5. Mai 2006

CHF 240.– inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 17. März 2006

Kursnummer: 4.6100.4

Ruder-Kurs

Auf dem Ägerisee

Möchten Sie mal in einem Ruderboot über den See gleiten? In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken des Ruderns und fördern gleichzeitig auf schonende Art Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Für diesen Kurs sind Schwimmkenntnisse erforderlich.

Oberägeri, Seeplatz

Mit Armin Gmünder

8 Doppelstunden

Donnerstag von 13.30 bis 15.30 Uhr

4. Mai bis 6. Juli 2006

ohne 25. Mai und 15. Juni 2006

CHF 240.– inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 14. April 2006



Angebotsnummer: 4.6120

Velofahren

Halbtagestouren

Wir unternehmen kleinere Velotouren von zirka 30 bis 40 km im Kanton Zug und in angrenzende Gebiete. Wir fahren vorwiegend auf Radwegen und meiden grössere Steigungen. Sie brauchen:

- Übung im sicheren Velofahren
- Genügend Ausdauer
- Gut gewartetes Velo
- Freude am Velofahren in einer Gruppe
- Helm empfohlen

Beachten Sie auch unsere Tagestouren und verlangen Sie das ausführliche Touren-Programm!

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

Mit Hans Hürlimann und Velo-Team

Dienstag von 8.30 bis zirka 11.30 Uhr

16. und 30. Mai 2006

13. und 27. Juni 2006

kostenlos

Anmeldung nicht nötig

Bei zweifelhafter Witterung entscheidet der Leiter vor Ort über die Durchführung.

Kursnummer: 4.6109.3

Nordic Walking-Tageskurs Zug

Lauftechnik und Ernährung

Entdecken Sie, wie viel Spass und Abwechslung die gesunde Sportart mit den Stöcken bietet!

Unter fachkundiger Leitung lernen Sie die wichtigsten Elemente des Walking und Nordic Walking kennen.

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend

Mit Frieda Waser

Samstag, 8. April 2006

von 9.00 bis 13.00 Uhr

CHF 40.– für Kurs inkl. Stockmiete und Kursunterlagen

Anmeldung bis 24. März 2006

Kursnummer: 4.6108.9

Nordic Walking-Kurs Zug

Lauftechnik erlernen

In diesem Kurs werden die Techniken des Walking und des Nordic Walking spielerisch vermittelt. Sie erhalten auch Informationen zu folgenden Themen:

- Ausrüstung
- Überwachtes Training mit Pulsuhren
- Laufstil und Haltung
- Kräftigen der Muskulatur
- Entspannung durch Stretching

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend

Mit Doris Häfliger

8 Lektionen

Mittwoch von 16.00 bis 17.30 Uhr

12. April bis 31. Mai 2006

CHF 80.– für Kurs inkl. Kursunterlagen

CHF 30.– für Stockmiete

Anmeldung bis 24. März 2006

Angebotsnummer: 4.6103

Walking-Treff Zug

Praktizieren und geniessen

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.

Idealerweise haben Sie einen Walking-Kurs besucht oder üben diese Sportart bereits aus.

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend

Mit Walking-Team Pro Senectute

Mittwoch von 8.30 bis 10.00 Uhr

Ab sofort

CHF 70.– pro Halbjahr

CHF 5.– Einzellektion

Anmeldung nicht nötig

Einstieg jederzeit möglich

Kursnummer: 4.6113.2

Nordic Walking-Tageskurs

Unterägeri

Schnuppern Sie mit uns und entdecken Sie, wie viel Spass und Abwechslung die gesunde Laufsportart mit den Stöcken bietet!

Unter fachkundiger Leitung lernen Sie die wichtigsten Elemente des Walking und Nordic Walking kennen.

Unterägeri, Turnhalle Schulhaus Schönbühl
Mit Franziska Wildi und Margrit Zweifel

Samstag, 1. April 2006

von 9.00 bis 13.00 Uhr

CHF 40.– für Kurs inkl. Stockmiete und Kursunterlagen

Anmeldung bis 17. März 2006

Kursnummer: 4.6105.3

Nordic Walking-Kurs Ägeri

Lauftechnik erlernen

In diesem Kurs werden die Techniken des Walking und des Nordic Walking spielerisch vermittelt. Sie erhalten auch Informationen zu folgenden Themen:

- Ausrüstung
- Überwachtes Training mit Pulsuhren
- Laufstil und Haltung
- Kräftigen der Muskulatur
- Entspannung durch Stretching

Nordic Walking-Stöcke werden von den Teilnehmenden in den Kurs mitgebracht und bei Bedarf selber gemietet.

Unterägeri, Feuerwehrdepot

Mit Franziska Wildi und Margrit Zweifel

8 Lektionen

Mittwoch von 9.00 bis 10.15 Uhr

15. März bis 17. Mai 2006

ohne 19. und 26. April 2006

CHF 80.– für Kurs inkl. Kursunterlagen

Anmeldung bis 3. März 2006

Angebotsnummer: 4.6104

Walking-Treff Unterägeri

Praktizieren und geniessen

In unserem Walking-Treff wird vor allem das Nordic Walking betrieben. Einmal monatlich aber konzentrieren wir uns auf die korrekte Walking-Technik ohne Stöcke. Wenn Sie regelmässig etwas für Ihre Ausdauer tun möchten, sind Sie bei uns herzlich willkommen. Idealerweise haben Sie einen Walking-Kurs besucht oder üben diese Sportart bereits aus.

Unterägeri, Feuerwehrdepot

Mit Franziska Wildi und Margrit Zweifel

Mittwoch

Herbst, Winter von 9.00 bis 10.15 Uhr

Frühling, Sommer von 8.30 bis 9.45 Uhr

CHF 70.– pro Halbjahr

CHF 5.– Einzellektion

Anmeldung nicht nötig

Auskunft 041 750 01 32

Einstieg jederzeit möglich



Angebotsnummer: 4.6114

Nordic Walking-Treff Hünenberg

Praktizieren und geniessen

In unserem Walking-Treff wird vor allem das Nordic Walking betrieben. Wenn Sie regelmässig etwas für Ihre Ausdauer tun möchten, sind Sie bei uns herzlich willkommen. Idealerweise haben Sie einen Nordic Walking-Kurs besucht oder üben diese Sportart bereits aus.

Hünenberg, Parkplatz kath. Kirche

Mit Brigitte Illi

Dienstag, 14.00 bis 15.30 Uhr

Ab 8. November 2005

CHF 70.– pro Halbjahr

CHF 5.– Einzellektion

Anmeldung nicht nötig

Auskunft 041 780 83 23

Einstieg jederzeit möglich

Angebotsnummer: 4.6181

Wandern Baar

Mit Alt Baar Aktiv

Wir machen ab März monatlich eine Wanderung in der Umgebung von Baar. Die Details der Wanderungen entnehmen Sie dem Jahresprogramm, dem Pfarrblatt und der Tagespresse. Das Jahresprogramm erhalten Sie direkt beim Wanderleiter.

Wanderleitung:

Franz Abächerli, Telefon 041 761 36 56

Elisabeth Laim, Telefon 041 760 10 90

Jeweils am zweiten Mittwoch

jeden Monats, nachmittags

Bei jeder Witterung

Anmeldung nicht nötig

Besammlung: siehe Jahresprogramm

8. März 2006

12. April 2006

10. Mai 2006

14. Juni 2006

Angebotsnummer: 4.6180

Wandern Cham

Wir machen monatlich zwei oder drei Wanderungen von zirka zwei Stunden in der Umgebung von Cham. Eine kleine Erholungspause mit Kaffee oder Tee stärkt uns jeweils für den zweiten Teil. Verlangen Sie das ausführliche Programm, es liegt auch beim Bahnhof Cham auf.

Auskunft:

Heinrich Leu, Telefon 041 780 41 31

Jeweils am Mittwoch

Bei jeder Witterung

Anmeldung nicht nötig

Besammlung:

* Bahnhof Cham

° Bushalt Gemeindehaus

25. Januar 13.20 Uhr *

08. Februar 13.20 Uhr °

22. Februar 13.30 Uhr *

08. März 13.10 Uhr °

22. März 13.10 Uhr *

05. April 13.20 Uhr *

19. April 13.30 Uhr *

03. Mai 13.05 Uhr *

17. Mai 13.20 Uhr °

31. Mai 07.20 Uhr *

14. Juni 07.55 Uhr *

28. Juni 07.20 Uhr °

WENN

dann sollten Sie schleunigst einen Termin bei unseren Optikern vereinbaren.

OPTIK
SCHUMPF
BAGGENSTOS

KONTAKTLINSEN
BRILLEN

OPTIK
SCHUMPF & BAGGENSTOS
BUNDESPLATZ 6
CH-6301 ZUG

TELEFON 041 711 98 77
TELEFAX 041 710 16 26
schumpfundbaggenstos@swissonline.ch



wo man ist und isst

rätische Küche
geniessen und erleben

ideal für Firmenanlässe
und Familienfeiern
oder ein Essen
im kleinen Rahmen

Restaurant Milchsüdi
Zugerstrasse 4
6330 Cham
Telefon 041 781 22 14
milchsuedi@bluewin.ch

Aqua-Fitness – der ideale Sport

Bewegung im Wasser



Das Element Wasser erfreut sich immer grösserer Beliebtheit, ist es doch eine ideale Möglichkeit, etwas für das allgemeine Wohlbefinden zu tun und chronischen Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems und des Bewegungsapparates vorzubeugen.

Die wichtigsten Vorteile des Trainings im Wasser sind:

- Entlastung von Halte- und Bewegungsapparat
- Lockerung und Entspannung der Muskulatur und der Wirbelsäule
- Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten, reduzierte Verletzungsgefahr
- Kräftigung der Muskulatur
- Vermeidung von ruckartigen Bewegungen und Schlägen
- Individuelle Dosierung der Belastung möglich
- Massageeffekt und Förderung der Durchblutung
- Aktivierung des Lymphsystems

Suchen Sie aus unserem vielseitigen Angebot das Passende für Sie aus!



**EUROPASGRÖSSTE
MATRATZENKETTE**

**Matratzen
Betten**

**Lättli
Duvets**

Baarerstrasse 131, 6300 Zug, Telefon 041 763 09 82

NATURHEILPRAXIS
Ganzheitliche Gesundheitsförderung

ZUG

Unser Praxis-Angebot:

Atem- und Bewegungstherapie, Polarity, Naturheilpraktiken,
Kinesiologie, Personal Coaching, Colon-Hydro-Therapie

Bundesplatz 6, 6300 Zug | 041-711 30 11 | www.naturheilpraxis-zug.ch

Kursnummern: siehe unten

Aqua-Fit PS

Ausdauertraining mit Weste

Aqua-Fit beinhaltet wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining im tiefen Wasser. Eine speziell fürs Aqua-Fit entwickelte Wasserweste ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung.

Zug, Hallenbad Loreto

Mit Silvia Döbeli

Mittwoch von 9.00 bis 9.45 Uhr

10 Lektionen

CHF 175.– inkl. Eintritt und Westenmiete

CHF 150.– inkl. Eintritt ohne Weste

Kursnummer: 4.6406.1

Vom 11. Januar bis 29. März 2006

ohne 8. und 15. Februar 2006

Anmeldung bis 23. Dezember 2005

Kursnummer: 4.6406.2

Vom 3. Mai bis 5. Juli 2006

Anmeldung bis 21. April 2006

Zug, Hallenbad Herti

Mit Adele Vergari und Silvia Döbeli

Freitag von 8.00 bis 8.45 Uhr

Kursnummer: 4.6402.28

Vom 13. Januar bis 7. April 2006

bereits ausgebucht

Kursnummer: 4.6402.29

Vom 5. Mai bis 7. Juli 2006

bereits ausgebucht

Kursnummern: siehe unten

Aqua-Jogging

Ausdauertraining ohne Weste

Aqua-Jogging beinhaltet wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining zur Förderung der allgemeinen Fitness. Bei diesem Angebot haben Sie im Wasser immer Bodenkontakt, was gezielte Bewegungsabläufe erleichtert. Ideal auch für NichtschwimmerInnen.

Hünenberg, Hallenbad Moos

Mit Silvia Döbeli

10 Lektionen

CHF 140.– inkl. Eintritt

Kursnummer: 4.6404.17

Freitag von 13.30 bis 14.15 Uhr

13. Januar bis 7. April 2006

ohne 3., 10. und 17. Februar 2006

Anmeldung bis 23. Dezember 2005

Kursnummer: 4.6404.18

Freitag von 15.45 bis 16.30 Uhr

13. Januar bis 7. April 2006

ohne 3., 10. und 17. Februar 2006

Anmeldung bis 23. Dezember 2005

Kursnummer: 4.6404.19

Freitag von 13.30 bis 14.15 Uhr

Vom 5. Mai bis 7. Juli 2006

Anmeldung bis 21. April 2006

Kursnummer: 4.6404.20

Freitag von 15.45 bis 16.30 Uhr

Vom 5. Mai bis 7. Juli 2006

Anmeldung bis 21. April 2006

Kursnummer: 4.6405

Bewegung im Wasser

Mobilisierung in warmem Wasser

Sanfte und schonende Gymnastik in 32–34 Grad warmem Wasser. Geeignet auch für NichtschwimmerInnen und Personen mit Behinderungen/Einschränkungen.

Zug, Maihof

Mit Marijke Wouters

Dienstag von 11.30 bis 12.00 Uhr

Freitag von 16.30 bis 17.00 Uhr

Freitag von 17.00 bis 17.30 Uhr

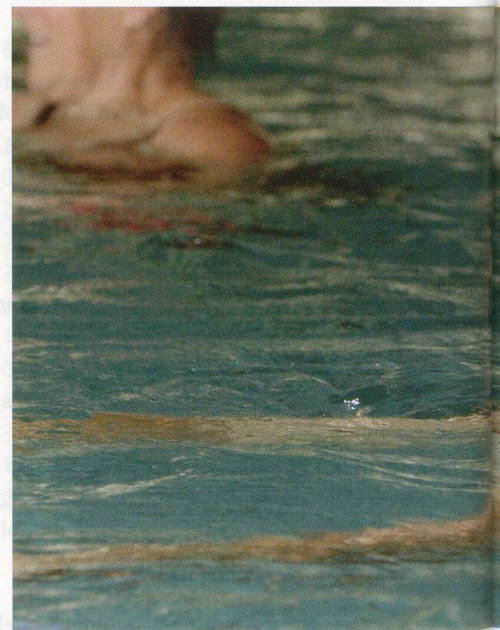
Freitag von 17.30 bis 18.00 Uhr

CHF 100.– für jeweils 10 Lektionen

Einstieg jederzeit möglich!

Anmeldung direkt bei Marijke Wouters

Telefon 041 741 47 24



TC TRAINING CENTER INNERSCHWEIZ

SURSEE

Allmendstrasse 6
Tel. 041 920 30 40

BAAZ

Langgasse 40
Tel. 041 760 33 80

KÜSSNACHT

Fännring 2
Tel. 041 850 27 27

LUZERN

Bundesplatz 2a
Tel. 041 210 93 36

> FIT INS ALTER <

JETZT MIT DEM TRAINING BEI TC STARTEN!

www.tc-training.com



Aqua-Fitness – der ideale Sport

Mit Wassergymnastik werden die wichtigen Konditionsfaktoren wie Beweglichkeit, Kraft und Koordination wirkungsvoll trainiert. Schwimmen gehört zu den gesündesten Ausdauersportarten und kann ohne weiteres auch im höheren Alter erlernt werden. Schwimmen mit anderen zusammen macht Freude und Spass.

In den wöchentlichen Aqua-Fitness-Stunden der Pro Senectute Kanton Zug werden Wassergewöhnung, Wassergymnastik und ein sanftes Schwimmtraining angeboten. Diese Stunden eignen sich für Leute, die schwimmen lernen, ihren Schwimmstil verbessern oder schlicht etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Jede Aqua-Fitness-Stunde wird von zwei ausgebildeten Seniorensport-Leiterinnen geführt und kostet CHF 5.– exkl. Hallenbad-Eintritt.

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 unten stehenden Seniorensport-Leiterinnen oder auch Pro Senectute Kanton Zug gerne, Telefon 041 727 50 55.



Baar

Lättich	4.6401.1	Mo	14.00 h	Christine Kaiser	041 780 12 08
	4.6401.2	Mo	14.45 h	Tina Simeon	01 764 34 12
Schule für Seh-	4.6401.3	Di	08.30 h	Marijke Wouters	041 741 47 24
behinderte und Blinde	4.6401.4	Di	09.15 h	Jasmin Lüdi	041 720 24 28

Cham

Röhrliberg	4.6401.5	Mo	15.00 h	Adele Vergari	041 787 26 13
------------	----------	----	---------	---------------	---------------

Hünenberg

Moos	4.6401.6	Fr	14.15 h	Adele Vergari	041 787 26 13
	4.6401.7	Fr	15.00 h	Silvia Döbeli	041 780 63 72

Inwil

ZUWEBE	4.6401.8	Mo	12.30 h	Yvonne Stock	041 761 07 18
	4.6401.9	Mo	13.15 h	Verena Grimm	041 711 05 94
	4.6401.10	Mo	14.00 h	Andrea Oehri	041 761 76 38
	4.6401.11	Mo	14.45 h	Alina Spieser	041 741 60 35

Steinhausen

Albisstrasse	4.6401.12	Do	08.15 h	Marijke Wouters	041 741 47 24
	4.6401.13	Do	09.00 h	Jasmin Lüdi	041 720 24 28



variantikum

wohnen & schenken

Erlenhof Baarerstrasse 23 6300 Zug 041 710 22 38

Sie werden sehen...

**KAI SER
OPTIK**

Am Dorfplatz 6312 Steinhausen • Tel. 041 741 16 43