**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: 29.11.2025** 

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

# Gesundheit Bewegung Sport

Ihren Füssen zuliebe	56
Entspannung, Gesundheit	58
Bewegung, Sport	61

Gesundheit Bewegung Sport

# Ihren Füssen zuliebe

# Gesunder Fuss - Gesunder Körper

Wenn die Wurzeln eines Baumes eingeengt 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.

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. mehantalaggod a

bitte den folgenden Seiten. Zie prublemmA

Ursula Fankhauser, dipl. Podologin



Weitere Informationen zu den erwähnten Kursen und deren Daten entnehmen Sie



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

Prothesen Masseinlagen Bandagen

Korsette Mieder Orthesen

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

Helfen ist unser Beruf -



Wir nehmen uns Zeit für Sie

Ivona Zengaffinen-Venetianer Eidg. dipl. Apothekerin

Alpenstrasse 12 · 6304 Zug Tel. 041 711 12 76 bahnhofapothekezug@swissonline.ch

# Entspannung, Gesundheit



Kursnummer: 3.5001.16

# Gedächtnistraining

Geistig fit bleiben

In diesem Kurs verbessern wir mit gezielten Übungen die Konzentrationsund 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 zwängen, 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 im prupeweil

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

Auffrischungskurs

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
Seniorensport-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 Rückgabeqarantie.

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.

197-1668

# 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
Seniorensport-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 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



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

Elektrofahrzeuge, Unterarmgehstützen, Gehstöcke, Gehböckein, 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



# Bewegung, Sport

# Indoor – Drinnen

Kursnummer: 4.6004.3

## Gym-Tanz-Mix

Bewegen Sie sich gerne zu Musik? Wir tanzen zu verschiedenen Musikstilrichtungen 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





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

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 MAMAGET-mv8

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

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



# 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



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	Мо	14.00 h	Albi Haupt	041	761	10 9
Baar							
Pavillon Bahnmatt	4.6451.2	Мо	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			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	otsmun <b>ad</b> GS ze	vngeb	A Früh	ling, Sommer vondUSQ	bld9	jaso	HQ no
Einhornsaal	4.6451.9	Mi	14.15 h	A. Unternährer	041	780	63 92
Menzingen	gestouren E	aldial	Anm	eldung gridst intatiztool	ı İsla	1-0	HP 24
Schützenmatt Halle	4.6451.10	Мо	15.30 h	Yvonne Weiss	041	755	26 40
Neuheim	ka 30 bis 40 l	ús no	V	and formation and their			
Turnhalle	4.6451.12	Mi	14.00 h	Rita Gräzer	041	755	24 30
Oberägeri							
Pf.zentrum Hofstettli	4.6451.13	Di	14.00 h	Astrid Reichmuth			46 14
Hofmatt Halle C	4.6451.14	Мо	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	Мо	08.00 h	Kathrin Moos			14 66
Dreifachturnhalle	4.6451.18	Мо	09.00 h	Rosmarie Hohl			28 21
Seniorenzentrum	4.6451.19	Di	14.30 h	Erna Baum	041		06 54
Unterägeri		Ait Ha					nA tiñ
Aula Maria Maria Maria	4.6451.20	Di	14.00 h	Margrit Nussbaumer	041	750	39 70
Walchwil				2006			. Mai
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			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

Kursnummer: 4.6100.4

Anmeldung bis 17. März 2006

## **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 Schönbüel 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

<ul> <li>Bushalt Gemein</li> </ul>	dehaus
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 °

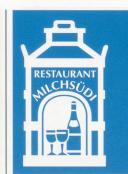
WENN

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

deal für Firmenanlässe und Familienfeiern oder ein Essen im kleinen Rahmen

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

# 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!



# EUROPAS GRÖSSTE MATRATZENKETTE

Matratzen Betten Lättli Duvets

Baarerstrasse 131,6300 Zug, Telefon 041 763 0982



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

Kursnummer: 4.6402.29 Vom 5. Mai bis 7. Juli 2006

bereits ausgebucht

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

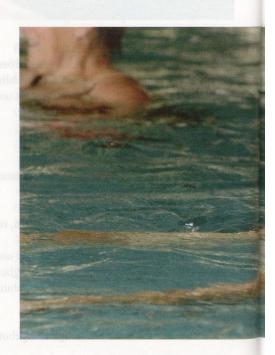
Kursnummer: 4.6404.20 Freitag von 15.45 bis 16.30 Uhr Vom 5. Mai bis 7. Juli 2006 Anmeldung bis 21. April 2006 Kursnummer: 4.6405

# 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 BAAR Langgasse 40

Tel. 041 760 33 80

KÜSSNACHT Fännring 2 Tel. 041 850 27 27 LUZERN Bundesplatz 2a

# > FIT INS ALTER <

JETZT MIT DEM TRAINING BEI TC STARTEN!

www.tc-training.com





# Aqua-Fitness – der ideale Sport

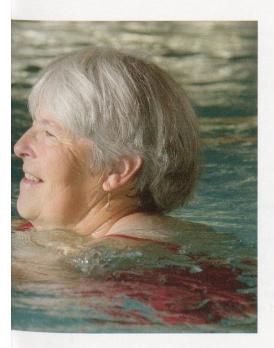
Mit Wassergymnastik werden die wichtigen Konditionsfaktoren wie Beweglichkeit, Kraft und Koordination wirkungsvoll trainiert. Schwimmen gehört zu den gesündesten Ausdauersportarten und kann ohne weiteres auch im höheren Alter erlernt werden. Schwimmen mit anderen zusammen macht Freude und Spass.

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	Мо	14.00 h	Christine Kaiser	041 780 12 08
	4.6401.2	Мо	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	Мо	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	Мо	12.30 h	Yvonne Stock	041 761 07 18
	4.6401.9	Мо	13.15 h	Verena Grimm	041 711 05 94
	4.6401.10	Мо	14.00 h	Andrea Oehri	041 761 76 38
	4.6401.11	Мо	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



