Zeitschrift: Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 13 (2007)
Heft: 25

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: 10.08.2025

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

Gesundheit Bewegung Sport

Ich habe genug Bewegung 52

Gesundheit 54

Indoor – Drinnen 56

Outdoor – Draussen 59

Bewegung im Wasser 62

Gesundheit,
Bewegung, Sport

Ich habe genug Bewegung

Ich habe genug Bewegung!
Das pflegte meine Mutter jeweils zu sagen, wenn ich sie zum Mitmachen in einer Turngruppe überreden wollte. Nach unzähligen Motivationsgesprächen hatte ich schliesslich doch noch Erfolg! Bereits nach der ersten Turnstunde bei Pro Senectute Kanton Schwyz war sie hell begeistert: «Die machen wirklich ganz gute Übungen, das ist richtig wohltuend.» Seither lässt sie kaum eine Turnstunde aus, nicht zuletzt auch deshalb, weil danach oft noch ein Jass geklopft wird.

Warum nur ist es so schwierig, sich für Bewegung und Sport zu motivieren? Dies erstaunt umso mehr, da ja die meisten Leute Gesundheit, Wohlbefinden, Unabhängigkeit und Lebensqualität als wichtigstes Lebensziel nennen. Die Umsetzung dieser Wünsche scheitert dann aber oft, weil ja eigenes aktives Handeln gefordert wird.

Wie das Beispiel meiner Mutter zeigt, ist vor allem der erste Schritt hin zu aktiver Bewegung der schwierigste. Wenn die Betroffenen am eigenen Körper die wohltuende Wirkung erst einmal spüren, steht einer regelmässigen sportlichen Betätigung meist nichts mehr im Wege.

Für ein gesundheitliches Basistraining bietet sich Turnen in idealer Weise an, da alle Fähigkeiten und Fertigkeiten geübt und gefördert werden.

Im Turnen werden die wichtigsten Konditionsfaktoren trainiert, die im Folgenden kurz beschrieben sind.

Beweglichkeit
Eine gute Beweglichkeit hilft uns im Alltag und verschont uns von Verletzungsanfälligkeit. Ein gezieltes Dehntraining erhält die Funktion der Muskulatur, reguliert die Muskelspannung und verbessert das Körpergefühl.

Kraft
Die Skelettmuskulatur sorgt für Stabilität, ist aber auch der Motor unseres Organismus. Sinkt die Muskelmasse, nimmt die Leistungsfähigkeit ab und bei Stürzen fehlt die Kraft, um sich aufzufangen.

Koordinative Fähigkeiten
Beim Zusammenspiel der einzelnen Muskeln stehen die koordinativen Fähigkeiten im Zentrum und ermöglichen präzise Bewegungen. Die Koordination ist in jedem Lebensabschnitt trainierbar. Eine gute Orientierung, angepasste Reaktion und eine gute Gleichgewichtsfähigkeit haben eine grosse Bedeutung für die Sicherheit im Alltag. Im Zentrum steht das Zusammenwirken von Gehirn und Nervensystem mit der Muskulatur, wie es zum Beispiel beim Erlernen von neuen Bewegungen oder beim Lösen von anspruchsvollen Bewegungs- und Geschicklichkeitsaufgaben geschieht.

Schnelligkeit
Die Schnelligkeit nimmt mit dem Alter zuerst und am schnellsten ab. Die Reaktionsschnelligkeit wird im Alltag, beispielsweise im Strassenverkehr, häufig gebraucht, spielt in der Sturzprävention eine sehr wichtige Rolle und soll darum – am besten zusammen mit den koordinativen Fähigkeiten – trainiert werden.

Ausdauer
Sie ist das Fundament jedes gesundheitsorientierten Trainings und kann in jedem Alter trainiert werden. Ein gut trainiertes Herz-Kreislauf-System versorgt den Körper ausreichend mit Sauerstoff und Energie und hat damit direkte Auswirkungen auf den ganzen Organismus und die Lebensqualität.

Turnen ist vielseitig und meint unter anderem
- Funktionelle Gymnastik
- Bewegung in Fortbewegung, im Stand, am Boden, im Sitz
- Bewegung mit und ohne Musik
- Aerobicformen
- Bewegung mit und ohne Handgeräte
- Bewegung alleine, mit Partner, in Gruppen
- Gleichgewichtsübungen
- Osteoporosevorbeugung
- Beckenbodentraining
- Atemschulung
- Spiel
- Volkstanz

Turnen berücksichtigt auch die geistige Fitness
Das Turnen bietet unzählige Möglichkeiten – z.B. im koordinativen Training – in der Aufgabenstellung auch den Geist herauszufordern. Dadurch bleiben Hirnfunktionen lebendig und frisch.

Turnen ergänzt andere Sportarten und gleicht deren Einseitigkeiten aus
- Durch Anwärmen, Vordehnen, Zwischendehnen während des Sporttreibens, Lockern
- Durch gezieltes vorbereitendes Training

Turnen ist wöchentliches Basistraining für alle
Turnen ist wohltuend, beugt Krankheiten vor und erhält ganz wesentlich die Selbstständigkeit im Alltag.

Turnen fördert die Gemeinschaft
Das regelmässige Turnen in der Gruppe ermöglicht eine intensive soziale Bindung aller Teilnehmenden untereinander. Man trifft sich wöchentlich, ermuntert einander für Aktivitäten ausserhalb der Turnstunde und unterstützt sich gegenseitig in schwierigen Zeiten. Der soziale Aspekt ist für viele Teilnehmende oft wichtiger als der fachliche.

Fehlt Ihnen die Motivation, sich regelmässig zu bewegen?
Dann achten Sie auf folgende Gegebenheiten:
Der Beliebtheitsgrad des Turnunterrichts spielt eine wichtige Rolle, ob im Seniorenalter noch Sport getrieben wird oder nicht. Und bei grösserer körperlicher Anstrengung im Beruf kann festgestellt werden, dass jüngere Senioren mehr Sport treiben. Bei den älteren Senioren ist es gerade umgekehrt. Personen mit einem körperlich anstrengenden Beruf verzichten im höheren Alter eher auf Sport.
Gründe für die Inaktivität können Einstellungen sein wie: Ich habe genug Bewegung, ich bin zufrieden ohne Sport und die persönliche Trägheit.
Dabei spielen der Zeitfaktor, die Gesundheit und die fehlende Begleitung eine Rolle. Auf der anderen Seite wären für die Inaktiven Gesundheitsförderung, Wohlbefinden und Gewichtsregulierung Gründe, Sport zu treiben.

Elisabeth Kübler-Ross wurde gefragt, was sie in ihrem Leben anders machen würde. Sie antwortete: «Ich würde mehr tanzen!»
Sei es nun Tanzen oder eine andere Bewegungsform, es gibt viele Möglichkeiten, sich zu bewegen und Sport zu treiben. Ob alt oder jung, fit oder untrainiert, gesund oder krank, die geeignete Bewegungsform wartet auf alle. Wichtig sind dabei Freude und Zufriedenheit.
Die ursprüngliche Bedeutung des Ausdrucks Sport ist ja Zeitvertreib, Spiel und dass man sich vergnügt.

Verena Grimm

Gesundheit

Kursnummer: 1.1882.3

Zuger Gesundheitstage 2007
mit Sonderschau «mobil + sicher»

Für Ihre Gesundheit. Für Ihr Wohlbefinden. Für Ihre Fitness. Zur Vorbeugung von Krankheiten.
Während dreier Tage erhalten Sie einen Überblick über das Leistungsangebot der anwesenden Firmen und Institutionen. Sie haben die Möglichkeit, sich kostenlos beraten zu lassen und verschiedene Gesundheitstests zu machen. Es finden auch Vorträge zur Gesundheitsprävention und Rehabilitation statt.

Zug, Casino
Donnerstag bis Samstag, 19.–21. April 2007
Öffnungszeiten: Donnerstag und Freitag
von 12.00 bis 20.00 Uhr
Samstag von 10.00 bis 16.00 Uhr
Eintritt frei
Weitere Informationen entnehmen Sie im April 2007 den Tageszeitungen oder dem Zuger Amtsblatt.

Kursnummer: 3.5330.9

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
2. und 9. Mai 2007
kostenlos
Anmeldung bis 14. April 2007

Kursnummer: 3.5130.2

Einführung in die homöopathische Hausapotheke

Sanft, schnell und dauerhaft – diese Ansprüche stellte Dr. Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, an seine Heilweise. Über diese mehr als 200 Jahre alte Medizin wird seit einiger Zeit viel gesprochen. Doch was ist Homöopathie genau und wer ist ihr Begründer? Bei welchen Krankheiten kommt Homöopathie in Frage? Wie gehe ich mit meiner homöopathischen Hausapotheke um, welche Mittel setze ich bei welchen akuten Krankheiten ein? Diese und viele andere Fragen werden unser Thema sein an den drei Kursnachmittagen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 3
Mit Rita Kaiser, dipl. Homöopathin SHI
3 Doppelstunden
Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr
1. bis 15. März 2007
CHF 120.–
Anmeldung bis 15. Februar 2007

Auskunft und Anmeldung
Telefon 041 727 50 55
Telefax 041 727 50 60
anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Naturheilmittel-Beratung
URSDROGERIE
Reformhus
Urs Nussbaumer
Neudorfstrasse 2, 6312 Steinhausen Telefon 041 741 16 36

Josef Küng AG
Elektro- und Telecomanlagen
Reparaturservice
Beleuchtungskörper
Haushaltapparate
Steinhausen
041 748 30 22
kueng.ag@bluewin.ch

Pilates mit Susanne Müller

Kursnummer: 3.5001.18

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,
eduQua-zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis
6 Doppelstunden
Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr
21. Februar bis 28. März 2007
CHF 160.–
Anmeldung bis 7. Februar 2007

Kursnummer: 3.5011.11

Gedächtnistraining

Fortsetzung

Sie haben schon einmal einen Gedächtnistrainingskurs 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,
eduQua-zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis
6 Doppelstunden
Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr
21. Februar bis 28. März 2007
CHF 160.–
Anmeldung bis 7. Februar 2007

Kursnummern: siehe unten

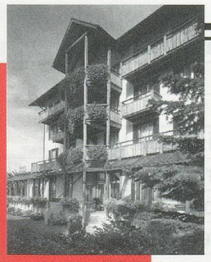
Kosmetik hautnah

Auch wenn Sie sich nicht der Illusion ewiger Jugend hingeben, möchten Sie doch Ihr attraktives Äusseres bewahren. Jede Frau erblickt gern ein gepflegtes Gegenüber im Spiegel und freut sich über Komplimente. Als Kosmetikerin liegt mir besonders Ihre Haut am Herzen. Viele Faktoren beeinflussen den Hautzustand und Sie können selbst einiges dazu tun, um den Alterungsprozess zu verlangsamen und Hautschädigungen vorzubeugen. Es ist nie zu spät, sich liebevoll um seine Haut zu kümmern und sie zu verwöhnen. Im Kurs erwerben Sie Kenntnisse über die Funktionen der Haut im Prozess des Älterwerdens, über hautfreundliche respektive problematische Inhaltsstoffe von Cremen und Lotionen und über den richtigen Umgang mit UV-Strahlen. Wir üben auch ganz praktisch alle Pflegeschritte bis zum persönlichen Make-up, sei es sehr dezent oder etwas gewagter, und es gibt die Gelegenheit zum ungezwungenen Erfahrungsaustausch.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6
Mit Verena Nussbaumer, dipl. Kosmetikerin
3-mal 3 Lektionen
Mittwoch von 09.00 bis 11.30 Uhr
CHF 130.– inkl. Material

Kursnummer: 3.5210.1
17. bis 31. Januar 2007
Anmeldung bis 5. Januar 2007

Kursnummer: 3.5210.2
13. bis 27. Juni 2007
Anmeldung bis 25. Mai 2007



friedegg

Gastlichkeit mit ♥

* Ferienhotel auf der Sonnen- und Aussichtsterrasse über dem Thunersee.
* Erholung für Einzelpersonen, Senioren und Familien.
* Ausflugs- und Sportmöglichkeiten im Sommer und Winter.
* Die gepflegte und bekömmliche Küche ist weithin bekannt.

Ferie i euserne Bärge VCH-Hotel Friedegg 3703Aeschi b. Spiez Homepage:www.friedegg.ch

Seerestaurant Tel. 041 729 10 40
www.Casino-zug.ch

Indoor – Drinnen

Kursnummer: 3.5103.24

Beckenboden-Gymnastik

für Frauen, Grundkurs

Es stehen 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, Baarerstrasse 137
Mit Marianne Hossle-Nussbaum,
dipl. Bewegungspädagogin BGB und
Seniorensport-Expertin
6-mal 90 Minuten
Montag von 14.00 bis 15.30 Uhr
5. März bis 23. April 2007
ohne 2. und 9. April 2007
CHF 140.–
Anmeldung bis 16. Februar 2007

Kursnummer: 3.5114.11

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, Baarerstrasse 137
Mit Marianne Hossle-Nussbaum,
dipl. Bewegungspädagogin BGB und
Seniorensport-Expertin
3-mal 60 Minuten
Montag von 14.30 bis 15.30 Uhr
4. Juni bis 18. Juni 2007
CHF 60.–
Anmeldung bis 18. Mai 2007

Kursnummer: 3.5116.2

Pilates

Joseph Pilates, 1880 in Deutschland geboren, entwickelte eine sanfte Trainingsmethode, mit der Sie vor allem Ihre Rücken-, Beckenboden- und Ihre Schultermuskulatur stärken und beweglicher machen. Es erfordert keine aufwendige Ausrüstung. Alles, was Sie brauchen, ist lockere, bequeme Kleidung. Sie können einzelne Übungen jeweils zu Hause wiederholen und schon nach kurzer Zeit werden Sie sich vitaler fühlen. Wahres Alter wird nicht in Jahren gemessen. (J. Pilates)

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137
Mit Susanne Müller, dipl. Bewegungspädagogin und dipl. Pilates-Trainerin
10 Lektionen
Montag von 09.00 bis 10.00 Uhr
8. Januar bis 2. April 2007
ohne 5., 12. und 19. Februar 2007
CHF 200.–
Anmeldung bis 15. Dezember 2006

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, Baarerstrasse 137
Mit Ursula von Matt,
dipl. Yogalehrerin SYG
Serie A: CHF 220.– für 10 Lektionen
11. Januar bis 29. März 2007
ohne 8. und 15. Februar 2007
Anmeldung bis 15. Dezember 2006
Serie B: CHF 198.– für 9 Lektionen
5. April bis 5. Juli 2007 ohne 19. und
26. April, 17. Mai sowie 7. und 14. Juni
Anmeldung bis 16. März 2007

Kursnummer: 3.5006.43 A
Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr
Kursnummer: 3.5006.44 A
Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr
Kursnummer: 3.5006.45 B
Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr
Kursnummer: 3.5006.46 B
Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

Kursnummer: 3.6021.20

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
5. Februar bis 30. April 2007 ohne 9. April
CHF 228.– ab 8 Personen
CHF 276.– bei 6–7 Personen
Anmeldung bis 19. Januar 2007

Kursnummer: 3.6022.13

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 kennenlernen.

Zug, Sportzentrum Tazü
Mit Jon Carl Tall
12 Lektionen
Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr
5. Februar bis 30. April 2007 ohne 9. April
CHF 228.– ab 8 Personen
CHF 276.– bei 6–7 Personen
Anmeldung bis 19. Januar 2007

Kursnummer: 4.6002.13

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, Turnhalle Burgbach
Mit Erika Weber
12 Lektionen
CHF 180.–
Dienstag 14.30 bis 15.30 Uhr
6. März bis 5. Juni 2007
ohne 17. und 24. April
Anmeldung bis 16. Februar 2007

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 Christina Heinrich,
dipl. Gymnastikpädagogin BGB
Dienstag von 09.30 bis 10.20 Uhr
CHF 160.– für 10 Lektionen

Kursnummer: 4.6005.17
9. Januar bis 3. April 2007
ohne 6., 13. und 20. Februar
Anmeldung bis 15. Dezember 2006

Kursnummer: 4.6005.18
1. Mai bis 3. Juli 2007
Anmeldung bis 13. April 2007

Kursnummer: 4.6004.5

Gym-Tanz-Mix
Bewegen Sie sich gerne zu Musik?

Wir tanzen zu verschiedenen Musikstilrichtungen und verbessern so unsere Beweglichkeit, Ausdauer und unser Körpergefühl. Spass an der Bewegung steht im Vordergrund.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137
Mit Irène Dettling
Dienstag von 16.30 bis 17.30 Uhr
20. Februar bis 8. Mai 2007
ohne 17. und 24. April
CHF 160.– für 10 Lektionen
Anmeldung bis 2. Februar 2007

Auskunft und Anmeldung
Telefon 041 727 50 55
Telefax 041 727 50 60
anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Kursnummern: siehe unten

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
12 Lektionen
CHF 210.– ab 10 Personen
CHF 264.– bei 7–9 Personen
9. Februar bis 4. Mai 2007 ohne 6. April
Anmeldung bis 26. Januar 2007

Kursnummer 4.6011.14
Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Kursnummer 4.6011.15
Freitag von 11.00 bis 12.00 Uhr

Kursnummern: siehe unten

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.

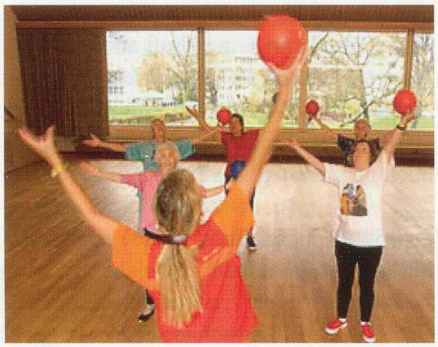
Cham, Tenniscenter Cham
Mit Elisabeth Moser
10 Einzelstunden
Montag, Dienstag oder Mittwoch
Zeiten auf Anfrage
CHF 240.–

Kursnummer: 4.6110.350
Ab 5., 6. oder 7. Februar 2007
Anmeldung bis 22. Januar 2007

Kursnummer: 4.6110.360
Ab 7., 8. oder 9. Mai 2007
Anmeldung bis 23. April 2007

Bewegung, Spiel und Spass

Bewegung, Spiel und Spass lautet das Motto unserer Turngruppen. Durch Bewegung und Spiel können Sie Ihre Kondition, das heisst 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.

Alcon®
The Vision Leader

Allenwinden					
Schulhaus	4.6451.1	Mo	14.00 h	Albi Haupt	041 761 10 91
Baar					
Pavillon Bahnmatt	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
Pfarreiheim	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	Di	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 Hofstettli	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	Marlies Müller	041 758 15 89
Zug					
Guthirt Gymn'halle	4.6451.23	Mi	08.15 h	Frieda Waser	041 743 04 41
Guthirt Gymn'halle	4.6451.24	Di	10.15 h	Claire Thommen	041 710 19 88
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: 4.6108.11

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
11. April bis 30. Mai 2007
CHF 80.– für Kurs inkl. Kursunterlagen
CHF 30.– für Stockmiete
Anmeldung bis 30. März 2007

Kursnummer: 4.6109.5

Nordic-Walking-Tageskurs Zug

Lauftechnik und Ernährung

In diesem Intensivkurs lernen Sie unter fachkundiger Leitung die wichtigsten Elemente des Nordic Walking kennen. Die Walking-Stöcke werden Ihnen an diesem Tag zur Verfügung gestellt.

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend
Mit Frieda Waser
Samstag von 09.00 bis 13.00 Uhr
14. April 2007
CHF 60.– für Kurs inkl. Stockmiete und Kursunterlagen
Anmeldung bis 30. März 2007

Angebotsnummer: 4.6103.71

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 08.30 bis 10.00 Uhr
Ab sofort
CHF 70.– pro Halbjahr
CH 5.– Einzellektion
Anmeldung ist nicht nötig
Einstieg jederzeit möglich

Angebotsnummer: 4.6114.72

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 katholische Kirche
Mit Brigitte Illi
Winter, Frühling: Dienstag, 14.00–15.30 Uhr
CHF 70.– pro Halbjahr
CHF 5.– Einzellektion
Anmeldung ist nicht nötig
Auskunft 041 780 83 23
Einstieg jederzeit möglich

Ihre Regionalen Heizöl- und Treibstoffpartner

Landi Hünenberg, Chamerstrasse 46, 6331 Hünenberg
Tel.: 041 780 16 92, e-mail: info@landihuenenberg.ch

Landi Rotkreuz, Poststrasse 5, 6343 Rotkreuz
Tel.: 041 790 11 72, e-mail: info@landirotkreuz.ch

Landi Zug, Oberallmendstrasse 24, 6300 Zug
Tel.: 041 760 06 60, e-mail: info@landizug.ch

AGROLA
the swiss energy

Landi

Auskunft und Anmeldung
Telefon 041 727 50 55
Telefax 041 727 50 60
anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Kursnummer: 4.6100.5

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.

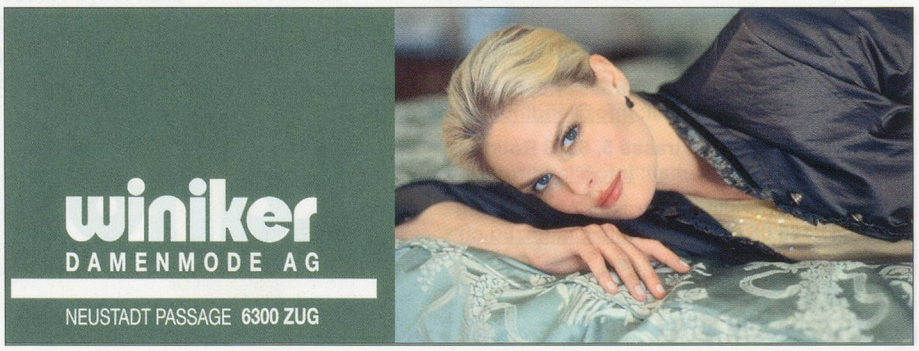
Oberägeri, Seeplatz
Mit Armin Gmünder
8 Doppelstunden
Donnerstag von 13.30 bis 15.30 Uhr
26. April bis 5. Juli 2007
ohne 17. und 24. Mai sowie 7. Juni 2007
CHF 280.– inkl. Bootsbenützung
Anmeldung bis 6. April 2007

Kursnummer: 4.6101.20

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.

Zug, Bootshaus See-Club Zug
Mit Stephan Wiget
8 Doppelstunden
Dienstag, 24. April bis 12. Juni 2007
von 09.00 bis 11.00 Uhr
CHF 280.– inkl. Bootsbenützung
Anmeldung bis 6. April 2007



Angebotsnummer: 4.6120.7

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
- ein 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, beim Eingang zur Leichtathletik-Anlage Allmend
Mit Hans Hürlimann und Velo-Team
Dienstag von 08.30 bis ca. 11.30 Uhr
8. Mai 2007
22. Mai 2007
5. Juni 2007
19. Juni 2007
kostenlos
Anmeldung nicht nötig
Bei zweifelhafter Witterung entscheidet der Leiter vor Ort über die Durchführung.

Angebotsnummer: 4.6180

Wandern Cham

Wir machen monatlich zwei bis 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

24. Januar 2007
7. Februar 2007
21. Februar 2007
7. März 2007
21. März 2007
4. April 2007
11. April 2007
25. April 2007
9. Mai 2007
23. Mai 2007
6. Juni 2007
20. Juni 2007
4. Juli 2007
Besammlungsort und Zeiten siehe Programm
Bei jeder Witterung
Anmeldung nicht nötig

Angebotsnummer: 4.6181

Wandern Baar

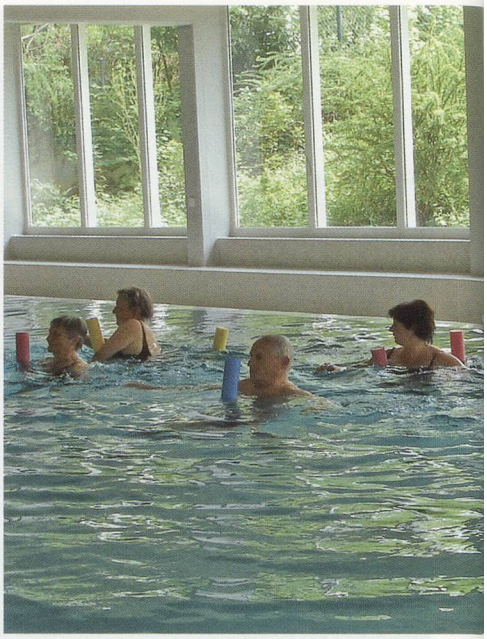
Mit Alt Baar Aktiv

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
Jeweils am zweiten Mittwoch jeden Monats, nachmittags
Bei jeder Witterung
Anmeldung nicht nötig
Besammlung: siehe Jahresprogramm

Auskunft und Anmeldung
Telefon 041 727 50 55
Telefax 041 727 50 60
anmeldung@zg.pro-senectute.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
- Ruckartige Bewegungen und Schläge werden verunmöglicht
- Individuelle Dosierung der Belastung möglich
- Massageeffekt und Förderung der Durchblutung
- Aktivierung des Lymphsystems

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

Kursnummern: siehe unten

Aqua-Fitness mit Weste
in tiefem Wasser

Wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining in tiefem Wasser. Eine speziell fürs Aqua-Fit entwickelte Wasserweste ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung.

Zug, Hallenbad Loreto
Mit Silvia Döbeli
Montag von 09.00 bis 09.45 Uhr

Kursnummer: 4.6406.4
10 Lektionen vom 8. Januar bis 2. April 2007
ohne 5.,12.,19. Februar
CHF 190.– inkl. Eintritt mit Westenmiete
CHF 160.– inkl. Eintritt ohne Weste
Anmeldung bis 15. Dezember 2006

Kursnummer: 4.6406.5
9 Lektionen vom 30. April bis 2. Juli 2007
ohne 28. Mai
CHF 170.– inkl. Eintritt mit Westenmiete
CHF 144.– inkl. Eintritt ohne Weste
Anmeldung bis 13. April 2007

Auskunft und Anmeldung
Telefon 041 727 50 55
Telefax 041 727 50 60
anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Kursnummern: siehe unten

Aqua-Fitness mit Weste
in tiefem Wasser

Wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining in tiefem Wasser. Eine speziell fürs Aqua-Fit entwickelte Wasserweste ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung.

Zug, Hallenbad Herti
Mit Adele Vergari
Freitag von 08.00 bis 08.45 Uhr

Kursnummer: 4.6402.31
10 Lektionen
12. Januar bis 30. März 2007
ohne 9. und 16. Februar
CHF 190.– inkl. Eintritt mit Westenmiete
CHF 160.– inkl. Eintritt ohne Weste
Anmeldung bis 15. Dezember 2006

Kursnummer: 4.6402.32
9 Lektionen
13. April bis 29. Juni 2007
ohne 20., 27. April und 18. Mai
CHF 170.– inkl. Eintritt mit Westenmiete
CHF 144.– inkl. Eintritt ohne Weste
Anmeldung bis 30. März 2007

Kursnummern: siehe unten

Aqua-Fitness ohne Weste
in brusttiefem Wasser

Wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining fördert Ihre Ausdauer und allgemeine Fitness. Bei diesem Angebot haben Sie im Wasser immer Bodenkontakt, was gezielte Bewegungsabläufe erleichtert. Ideal auch für Nichtschwimmer/innen.

Hünenberg, Hallenbad Moos
Mit Silvia Döbeli
10 Lektionen
CHF 160.– inkl. Eintritt

Serie A:
12. Januar bis 30. März 2007
ohne 9. und 16. Februar
Anmeldung bis 15. Dezember 2006
Kursnummer: 4.6404.23A
Freitag von 13.30 bis 14.15 Uhr
Kursnummer: 4.6404.24A
Freitag von 15.45 bis 16.30 Uhr

Serie B:
13. April bis 6. Juli 2007
ohne 20., 27. April und 18. Mai
Anmeldung bis 30. März 2007
Kursnummer: 4.6404.25B
Freitag von 13.30 bis 14.15 Uhr
Kursnummer: 4.6404.26B
Freitag von 15.45 bis 16.30 Uhr

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.

Kursnummer: 6.6405

Bewegung im Wasser
Mobilisierung in warmem Wasser

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

Zug, Maihof
Mit Marijke Wouters
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

Baar					
Lättich	4.6401.1	Mo	14.00 h	Christine Kaiser	041 780 12 08
	4.6401.2	Mo	14.45 h	Tina Simeon	044 764 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

Josef Hürlimann AG, Zug
Sanitär + Heizung
Eidg. dipl. Installateur
Letzistrasse 21, Telefon 041 741 42 42, Fax 041 740 02 66
wenn keine Antwort 041 711 56 02 (Christoph Hürlimann)
Sanitär- und Heizungs-Anlagen
Waschautomaten
Geschirrspülautomaten

PRO SENECTUTE verbindet
www.bossard.com
BOSSARD