

Zeitschrift: Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 13 (2007)
Heft: 26

Rubrik: 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: 05.02.2026

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

Indoor – Drinnen

Kursnummer: 3.6020.1

NIA

Tanz-Meditations-Fitness-Training Mit Schnupper-Angebot

Nia ist ein ganzheitliches Wellness- und Fitnesskonzept, das den Körper auf schonende und doch kraftvolle Weise trainiert. Das wichtigste Prinzip in Nia ist die Freude an der Bewegung. Daraus resultiert körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Nia verbindet östliche und westliche Bewegungsformen in einer Tanzchoreographie. Die Dynamik asiatischer Kampfkünste, die spielerische Energie des Tanzes und die Stille und Aufmerksamkeit von Yoga und Feldenkrais – alles hat in Nia seinen Raum und verbindet sich zu einem wunderbaren ausgewogenen Erlebnis.

Nia ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet, unabhängig von der körperlichen Fitness oder Sportlichkeit, für alle Bewegungsfreudigen jeglicher Konfektionsgrösse und Kondition, für Scheue, Mutige, Schnelle, Müde und «absolute Beginners».

Nia ist wie Schokolade, du musst es probieren, um zu wissen, wie es schmeckt.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137

Mit Jacqueline Michaud Kappeler,
dipl. White Belt Teacher

Dienstag von 14.00 bis 15.00 Uhr

25. September bis 27. November 2007

CHF 240.– für 10 Lektionen

Anmeldung bis 7. September 2007

Schnupperangebot

Kostenlos ausprobieren können Sie NIA am
Dienstag, 4. September 2007

14.00 bis 15.00 Uhr

Anmeldung bis 24. August 2007

Kursnummer: 3.5116.4

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, Baarerstr. 137

Mit Susanne Müller,
dipl. Bewegungspädagogin und
dipl. Pilates-Trainerin

Montag von 09.00 bis 10.00 Uhr

20. August bis 3. Dezember 2007

ohne 8. und 15. Oktober

CHF 280.– für 14 Lektionen

Anmeldung bis 3. August 2007



Kursnummer: 4.6002.14

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

CHF 180.– für 12 Lektionen

Mittwoch 14.30 bis 15.30 Uhr*

29. August bis 28. November 2007

ohne 10. und 17. Oktober

Anmeldung bis 10. August 2007

*Änderungen von Ort und Tag möglich!

Lucian

M A L E R G E S C H Ä F T

TAPEZIEREN - SPRITZEN - BESCHICHTEN
LÖSEMITTELFREIE ANSTRICHPRODUKTE

RIEDMATT 11 6300 ZUG TEL&FAX: 041 741 75 02 RLUCIAN@FREESURF.CH

Outdoor – Draussen

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: 4.6005.19

21. August bis 2. Oktober 2007

CHF 112.– für 7 Lektionen

Anmeldung bis 7. August 2007

Kursnummer: 4.6005.20

23. Oktober bis 18. Dezember 2007

CHF 144.– für 9 Lektionen

Anmeldung bis 9. Oktober 2007

Kursnummer: 4.6004.6

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, Baarerstr. 137

Mit Irène Dettling

Dienstag von 16.30 bis 17.30 Uhr

4. September bis 20. November 2007

ohne 9. und 16. Oktober

CHF 160.– für 10 Lektionen

Anmeldung bis 21. August 2007

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

Kursnummer 4.6011.16

Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr

14. September bis 30. November 2007

Anmeldung bis 28. August 2007

Kursnummer 4.6011.17

Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr

12. September bis 28. November 2007

Anmeldung bis 28. August 2007

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

Montag, Dienstag oder Mittwoch

Zeiten auf Anfrage

CHF 240.– für 10 Einzelstunden

Kursnummer: 4.6110.370

Ab 20., 21. oder 22. August 2007

Anmeldung bis 30. Juli 2007

Kursnummer: 4.6110.380

Ab 12., 13. oder 14. November 2007

Anmeldung bis 29. Oktober 2007

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch



Der Ferienort für jede Jahreszeit.

Ruhige, sonnige Lage mit prächtiger Sicht über den ganzen Thunersee.

Geniessen Sie unseren zuvorkommenden Service, die feine Küche und die idyllische Gartenanlage. Viele spezielle Angebote wie Woche mit geführten Ausflügen etc. warten auf Sie. Verlangen Sie unsere Unterlagen. Wir freuen uns, Sie zu verwöhnen!

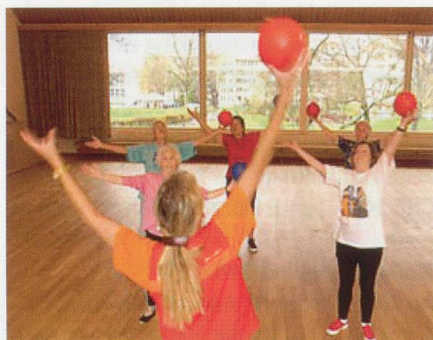
Hotel Sunnehüsi 3704 Krattigen

Frau Hedwig Fiechter, **Telefon: 033 654 92 92**

E-Mail: info@sunnehuesi.ch • Internet: www.sunnehuesi.ch

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.

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	9.00 h	Paula Radler	041 761 49 78
Inwil Rainhalde	4.6451.5	Do	9.00 h	Myriam Scherer	041 760 48 80

Cham

Pflegeheim	4.6451.4	Di	8.45 h	Gertrud Lang	041 780 48 14
Pfarrheim	4.6451.6	Di	14.00 h	Yvonne Livingston	041 780 46 16
Pfarrheim	4.6451.7	Mi	9.15 h	Agnes Mühlemann	041 787 26 29

Hagendorn

Turnhalle	4.6451.8	Mi	8.30 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

Pfarreizentr. 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	8.00 h	Kathrin Moos	041 741 14 66
Dreifachturnhalle	4.6451.18	Mo	9.00 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	8.15 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
Pfarrheim St. Michael	4.6451.26	Fr	14.45 h	Erika Weber	041 711 08 91

Outdoor – Draussen



Angebotsnummer: 1.6107.7

Walking-Event

Möchten Sie sich einer sportlichen Herausforderung stellen? Zusammen mit anderen aktiven Menschen einen unvergesslichen Marsch am idyllischen Zugersee geniessen?

Machen Sie mit beim 5. Zuger Walking-Event! Walking heisst zügiges Gehen. Deshalb ist dieser Anlass auch für Personen geeignet, die bisher kein Walking betrieben haben. Sie können zwischen zwei verschiedenen Strecken wählen:

A 10,5 km Buonas–Zug

B 5 km Cham–Zug

Wir fahren mit einem Extraschiff zum Start und walken auf dem Seeuferweg zurück nach Zug. Im Zielgelände auf der Allmend werden weitere Attraktionen und Verpflegungsmöglichkeiten angeboten. Verlangen Sie das ausführliche Programm oder informieren Sie sich unter www.walkingevent-zug.ch

Sonntag, 19. August 2007

Besammlungs: Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend um 7.45 Uhr

Garderoben/Duschen stehen zur Verfügung
CHF 20.– inkl. Schiff

CHF 30.– Nachmeldegebühr

Anmeldung durch Einzahlen des Startgeldes bis 6. August 2007

Findet bei jeder Witterung statt

Walking Schnupperlektion

Walking gratis ausprobieren

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, diese einfache und doch wirkungsvolle Sportart gratis kennen zu lernen. Walking erfreut sich einer stetig wachsenden Beliebtheit. Der sanfte Bewegungsablauf bei dieser Sportart ermöglicht ein vorzügliches und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training und trägt viel zur körperlichen Fitness und zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Machen Sie mit! Unser ausgebildetes Walking-Team erwartet Sie gerne.

Ausrüstung: Sportliche Kleidung, der Witterung angepasst, und Schuhe mit Dämpfung.

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend

Mit Frieda Waser

Mittwoch, 8. August 2007

8.30 bis 10.00 Uhr

Bei jeder Witterung

Anmeldung nicht nötig

Kursnummer: 4.6109.6

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, 8. September 2007

9.00 bis 13.00 Uhr

CHF 60.– für Kurs

inkl. Stockmiete und Kursunterlagen

Anmeldung bis 24. August 2007

Kursnummer: 4.6108.12

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. September bis 31. Oktober 2007

CHF 80.– für Kurs inkl. Kursunterlagen

CHF 30.– für Stockmiete

Anmeldung bis 24. August 2007

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Angebotsnummer: 4.6103.72

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 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

Freitag, 8.15 bis 9.45 Uhr

Juni bis September 2007

Dienstag, 14.00 bis 15.30 Uhr

Oktober 2007 bis Mai 2008

CHF 70.– pro Halbjahr

CHF 5.– Einzellektion

Anmeldung nicht nötig

Auskunft: Telefon 041 780 83 23

Einstieg jederzeit möglich



Kursnummer: 4.6101.21

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, 9.00 bis 11.00 Uhr

4. September bis 23. Oktober 2007

CHF 280.– inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 21. August 2007

Angebotsnummer: 4.6120.72

Velofahren

Halbtagestouren

Wir unternehmen kleinere Velotouren von ca. 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 Tourenprogramm!

Besammlung: Zug, beim Eingang zur Leichtathletik-Anlage Allmend

Mit Hans Hürlimann und Velo-Team

Dienstag, 8.30 bis ca. 11.30 Uhr

17. Juli 2007

14. August 2007

28. August 2007

11. September 2007

Angebot kostenlos

Anmeldung nicht nötig

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

Angebotsnummern: siehe unten

Velofahren

Tagestouren

Haben Sie Lust auf eine grössere Velotour mit Mittagshalt? Wir bieten Ihnen zwei Tagestouren an:

Angebotsnummer: 1.6123.1

Tagestour Lindenberg

(durch drei Kantone)

ca. 50 km, mit Mittagessen

Besammlung

Zug, beim Eingang zur Leichtathletik-Anlage Allmend

Dienstag, 3. Juli 2007

8.30 bis ca. 16.00 Uhr

Kosten für Mittagessen ca. CHF 25.–

Anmeldung nicht nötig!

Angebotsnummer: 1.6122.5

Der Aare entlang

(Mittelland-Route) ca. 53 km

Mittagessen in Aarwangen an der Aare.

Wir fahren mit einem Extrabus und Velotransport zum Ausgangsort Aarau.

Dienstag, 31. Juli 2007

Verlad: 7.00 Uhr Zug, Parkplatz Leichtathletik-Anlage Allmend

Abfahrt: 7.30 Uhr

Rückkehr: ca. 17.00 Uhr

CHF 50.– für Hin- und Rückfahrt inkl.

Velotransport ohne Mittagessen

Anmeldung bis 13. Juli 2007

Für weitere Details verlangen Sie unser ausführliches Tourenprogramm.

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

22. August 2007

5. September 2007

19. September 2007

26. September 2007

10. Oktober 2007

24. Oktober 2007

7. November 2007

21. November 2007

5. Dezember 2007

12. Dezember 2007

Besammlungsort und Zeiten

siehe Programm

Bei jeder Witterung

Anmeldung nicht nötig

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

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



veloerlebnis.ch

Weitere Informationen und Katalogbestellung im Internet oder unter Tel. 044/729 92 41

- *Veloferien ohne sportliche Höchstleistungen*
- *erlebnisreiche Radtouren für Geniesser*
- *Begleitung durch erfahrene Radleiter*
- *abwechslungsreiches Programm*
- *fast alles inbegriffen*

GOTTSCHALKENBERG
RESTAURANT/FERIEN- & LAGERHAUS

David und Regula Lercher
6315 Oberägeri
Tel. 041 750 21 61
Fax 041 750 03 50
info@gottschalkenberg.ch
www.gottschalkenberg.ch

WIR EMPFEHLEN UNS FÜR

- Bankette/Hochzeiten
- Geburtstage/Firmenveranstaltungen
- Seminare/Tagungen
- Schul- und Ferienlager
- Vereins- und Familienanlässe

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
- Verunmöglichung 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!

Kursnummer: 4.6403.7

Aqua-Fitness im See Sommerprogramm

Im Sommer führen wir bei schönem Wetter unsere beliebten Aqua-Fitness-Lektionen im See durch.

Aqua-Fitness heisst:

- Wassergymnastik
- Joggen mit und ohne Weste
- Schwimmen
- Spielen

Geniessen Sie eine aktive Stunde im See unter Leitung von zwei Seniorensportleiterinnen.

Zug, Strandbad am Chamer Fussweg

Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

9., 16., 23. und 30. Juli 2007

6. und 13. August 2007

CHF 5.– pro Lektion

jedes Mal bar zu bezahlen

Anmeldung nicht nötig

Bei zweifelhafter Witterung erteilt
Telefon 041 727 50 55 ab 9.00 Uhr
Auskunft über die Durchführung.

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

Kursnummer: 4.6404.27

7 Lektionen

CHF 112.– inkl. Eintritt

Freitag von 15.45 bis 16.30 Uhr

24. August bis 5. Oktober 2007

Anmeldung bis 3. August 2007

Kursnummer: 4.6404.28

8 Lektionen

CHF 128.– inkl. Eintritt

Freitag von 15.45 bis 16.30 Uhr

26. Oktober bis 14. Dezember 2007

Anmeldung bis 5. Oktober 2007



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

PRO
SENECTUTE
verbindet
www.bossard.com
BOSSARD

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, 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	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	Lucia Küffer	041 781 36 58

FOTO OPTIK
GRAU

ZUG, BUNDESPLATZ 2
041 710 15 15
BAAR, DORFSTRASSE 12
041 761 12 60

IHR PARTNER FÜR FOTO- UND OPTIKFRAGEN.



Alles, was man gerne trinkt,
in unseren Wein- und Getränkemärkten
in Zug oder Unterägeri.

www.getraenkezug.ch

WEBER-VONESCH

