Zeitschrift: Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug

Band: 14 (2008)

Heft: 27

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: 28.11.2025

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

Bewegung Sport

Indoor – Drinnen	60
Outdoor – Draussen	62
Rowagung im Wassar	

Indoor – Drinnen

Fitness, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer

Kursnummer: 6.1001.1

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 Schützenmatt
Mit Erika Weber
CHF 180.– für 12 Lektionen
Mittwoch von 14.30 bis 15.30 Uhr
5. März bis 4. Juni 2008
ohne 16. und 23. April
Anmeldung bis 13. Februar 2008

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55 Telefax 041 727 50 60 anmeldung@zg.pro-senectute.ch 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 und 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: 6.1002.1 8. Januar bis 25. März 2008 ohne 5. und 12. Februar CHF 160.– für 10 Lektionen Anmeldung bis 18. Dezember 2007

Kursnummer: 6.1002.2

1. April bis 1. Juli 2008
ohne 15. und 22. April
CHF 192.– für 12 Lektionen
Anmeldung bis 11. März 2008

Kursnummer: 6.1003.1

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
26. Februar bis 13. Mai 2008
ohne 15. und 22. April
CHF 160.— für 10 Lektionen
Anmeldung bis 5. Februar 2008

Kursnummer: 6.1004.1

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 bis 9 Personen
Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr
8. Februar bis 2. Mai 2008
ohne 21. März
Anmeldung bis 18. Januar 2008

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: 6.1101.1 ab 4., 5. oder 6. Februar 2008 Anmeldung bis 21. Januar 2008

Kursnummer: 6.1101.2 ab 5., 6. oder 7. Mai 2008 Anmeldung bis 21. April 2008

Outdoor - Draussen

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 Zuggerne, Telefon 041 727 50 55.

Allenwinden					
Schulhaus	6.1501.1	Мо	14.00 h	Albi Haupt	041 761 10 91
Baar	C 4504.2		44451	D : 14/ I/	044 764 20 40
Pavillon Bahnmatt	6.1501.2	Мо	14.15 h	Doris Walt	041 761 30 10
Wiesental	6.1501.3	Do	9.00 h	Paula Radler	041 761 49 78
Inwil Rainhalde	6.1501.4	Do	9.00 h	Myriam Scherer	041 760 48 80
Cham					
Pflegeheim	6.1501.5	Di	8.45 h	Gertrud Lang	041 780 48 14
Pfarreiheim	6.1501.6	Di	14.00 h	Yvonne Livingston	041 780 46 16
Pfarreiheim	6.1501.7	Mi	9.15 h	Agnes Mühlemann	041 787 26 29
Hagendorn					
Turnhalle	6.1501.8	Mi	8.30 h	Gertrud Lang	041 780 48 14
Turrilane	0.1301.0	IVII	0.50 11	Gertiad Lang	041 700 40 14
Hünenberg					
Einhornsaal	6.1501.9	Mi	14.15 h	A. Unternährer	041 780 63 92
Menzingen	5 4 5 0 4 4 0	D:	45.201		0.44 755 26 40
Schützenmatt-Halle	6.1501.10	Di	15.30 h	Yvonne Weiss	041 755 26 40
Neuheim					
Turnhalle	6.1501.11	Mi	14.00 h	Elisabeth Birrer	041 750 27 92
Oborčaori					
Oberägeri Pfarreizentr. Hofstettli	6.1501.12	Di	14.00 h	Astrid Reichmuth	041 750 46 14
Hofmatt Halle C	6.1501.12	Мо	18.30 h	Helene Müller	041 750 40 14
noimatt naile C	0.1301.13	IVIO	10.3011	neiene Munei	041 730 43 04
Rotkreuz					
Gymnastikhalle	6.1501.14	Mi	14.00 h	Agnes Strauss	041 790 24 23
ne Wiederschen in der					
Steinhausen Sunnegrund	6.1501.15	Мо	8.00 h	Kathrin Moos	041 741 14 66
Dreifachturnhalle	6.1501.16	Мо	9.00 h	Rosmarie Hohl	041 741 14 00
Seniorenzentrum	6.1501.17	Di	14.30 h	Erna Baum	041 741 28 21
ensatula acibes	ichtathletiles	ug, te	1	.lad rea	nen Wohlbetind
Unterägeri	ildng-Team P	eW th	Ä .	! Unser ausgebildetes	Machen Sie mit
Aula	6.1501.18	Di	14.00 h	Margrit Nussbaumer	041 750 39 70
Walchwil					
Engelmatt	6.1501.19	Mi	14.00 h	Marlies Müller	041 758 15 89
pil	an tribua paud	siomn.		E STATE OF THE STA	
Zug Guthirt Gymn'halle	6.1501.20	Mi	8.15 h	Frieda Waser	041 743 04 41
	6.1501.20	Di	10.15 h	Claire Thommen	041 743 04 41
Guthirt Gymn'halle Herti	6.1501.21	Mi	14.00 h	Monika Fabbri	041 710 19 88
Pfarreiheim St. Michael	6.1501.22	Fr	14.45 h	Erika Weber	041 741 00 00
i laiteilleilli 3t. Wilcildel	0.1301.23	11	14.4311	LIINA WEDEI	041 /11 00 31

Outdoor - Draussen

Fitness, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer



Walking Schnupperlektion

Walking gratis ausprobieren

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, diese einfache und doch wirkungsvolle Sportart gratis kennenzulernen. 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, 2. April 2008 8.30 bis 10.00 Uhr Bei jeder Witterung Anmeldung nicht nötig Angebotsnummer: 6.2001.1

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

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55 Telefax 041 727 50 60 anmeldung@zg.pro-senectute.ch Angebotsnummer: 6.2002.1

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
Dienstag, 14.00 bis 15.30 Uhr
Oktober 2007 bis Mai 2008
Freitag, 8.15 bis 9.45 Uhr
Juni bis September 2008
CHF 70.— pro Halbjahr
CHF 5.— Einzellektion
Anmeldung nicht nötig
Auskunft: Telefon 041 780 83 23
Einstieg jederzeit möglich

ONETOUCH Ultra?

Kursnummer: 6.2003.1

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 26. März bis 14. Mai 2008 CHF 80.– für Kurs inkl. Kursunterlagen CHF 30.– für Stockmiete

Anmeldung bis 5. März 2008

Kursnummer: 6.2004.1

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, 12. April 2008 9.00 bis 13.00 Uhr CHF 60.– für Kurs inkl. Stockmiete und Kursunterlagen Anmeldung bis 22. März 2008

Angebotsnummer: 6.2005.1

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 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 Angebotsnummer: 6.2006.1

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

23. Januar 2008

6. und 20. Februar 2008

5. und 19. März 2008

2., 9. und 23. April 2008

7. und 21. Mai 2008

4. und 18. Juni 2008

2. Juli 2008

Besammlungsort und Zeiten

siehe Programm

Bei jeder Witterung

Anmeldung nicht nötig





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

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

ONETOUCH® Ultra2

Blutzucker messen heute:

Starke Technik. Neues Design.

- Grosses Display mit Beleuchtung für ein leichtes Ablesen der Messwerte.
- ► Einfache Grundeinstellung durch Vorwärts- und Rückwärtsblättern mit Pfeiltasten.
- Speicherplatz für 500 Messwerte mit Datum und Uhrzeit.

Exzellentes Messergebnis



Neugierig? Informieren Sie sich gebührenfrei! 0800-850 905 · www. LifeScan.de



Bewegung im Wasser

Angebotsnummer: 6.2007.2

2-Tages-Velotour ins Berner Seeland mit Übernachtung

Haben Sie Lust auf eine grössere Velotour mit Übernachtung? Wir fahren mit einem Extrabus und Velotransport zum Ausgangsort Büren an der Aare.

- 1.Tag: Büren an der Aare–Bielersee– Aarberg–Ins, ca. 53 km, mit Kaffeehalt, Mittagessen, Nachtessen und Übernachtung in Ins.
- 2. Tag: Tour durch die Gemüsekulturen der Region «Dreiseenland», ca. 52 km, mit Kaffeehalt, Mittagessen und Rückfahrt mit Bus nach Zug.

Dienstag, 24. Juni und
Mittwoch 25. Juni 2008
Mit Hans Hürlimann und Velo-Team
Verlad: 6.30 Uhr Zug
Parkplatz Leichtathletik-Anlage Allmend
Abfahrt: 7.00 Uhr
Rückfahrt Mittwoch ca. 15.30 Uhr ab Ins
Ankunft: ca. 18.00 Uhr
CHF 170.— pro Person für Hin- und Rückfahrt inkl. Nachtessen, Übernachtung im
2er- oder 3er-Zimmer und Frühstück
Einzelzimmer nur auf spezielle Anfrage
mit Preiszuschlag
Frühzeitige Anmeldung erforderlich,
max. Teilnehmerzahl 35 Personen

Für weitere Angaben verlangen Sie unser ausführliches Tourenprogramm.

Anmeldung bis 9. Mai 2008

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden



Angebotsnummer: 6.2007.1

Velofahren

Halbtagestouren

Tourenprogramm!

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

Besammlung: Zug, beim Eingang zur Leichtathletik-Anlage Allmend Mit Hans Hürlimann und Velo-Team Dienstag, 8.30 bis ca. 11.30 Uhr 13. und 27. Mai 2008 10. Juni 2008 8. und 22. Juli 2008

Organisationspauschale CHF 5.– pro Ausfahrt Anmeldung nicht nötig Bei zweifelhafter Witterung entscheidet der Leiter vor Ort über die Durchführung. Kursnummer: 6.2008.1

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 9.00 bis 11.00 Uhr 29. April bis 17. Juni 2008 CHF 280.— inkl. Bootsbenützung Anmeldung bis 8. April 2008

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
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!

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 Adele Vergari Dienstag von 8.45 bis 9.30 Uhr

Kursnummer: 6.3001.1 12 Lektionen 8. Januar bis 8. April 2008 ohne 5. und 12. Februar CHF 228.— inkl. Eintritt mit Westenmiete CHF 192.— inkl. Eintritt ohne Weste Anmeldung bis 17. Dezember 2007

Kursnummer: 6.3001.2 10 Lektionen 29. April bis 1. Juli 2008 CHF 190.– inkl. Eintritt mit Westenmiete CHF 160.– inkl. Eintritt ohne Weste Anmeldung bis 8. April 2008

Nur noch wenige Plätze frei!

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 und Erna Baum Freitag von 8.00 bis 8.45 Uhr

Kursnummer: 6.3002.1 11 Lektionen 11. Januar bis 11. April 2008 ohne 8. und 15. Februar sowie 21. März CHF 209.– inkl. Eintritt mit Westenmiete CHF 176.– inkl. Eintritt ohne Weste Anmeldung bis 20. Dezember 2007

Kursnummer: 6.3002.2

10 Lektionen

2. Mai bis 4. Juli 2008

CHF 190.— inkl. Eintritt mit Westenmiete

CHF 160.— inkl. Eintritt ohne Weste

Anmeldung bis 11. April 2008

Nur noch wenige Plätze frei!

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

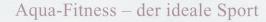
Kursnummer: 6.3003.1 Freitag, 11. Januar bis 11. April 2008 ohne 8. und 15. Februar sowie 21. März 13.30 bis 14.15 Uhr 11 Lektionen CHF 176.– inkl. Eintritt Anmeldung bis 20. Dezember 2007

Kursnummer: 6.3003.2
Freitag, 11. Januar bis 11. April 2008
ohne 8. und 15. Februar sowie 21. März
15.45 bis 16.30 Uhr
11 Lektionen
CHF 176.— inkl. Eintritt
Anmeldung bis 20. Dezember 2007

Kursnummer: 6.3003.3
Freitag, 9. Mai bis 4. Juli 2008
13.30 bis 14.15 Uhr
9 Lektionen
CHF 144.— inkl. Eintritt
Anmeldung bis 18. April 2008

Kursnummer: 6.3003.4
Freitag, 9. Mai bis 4. Juli 2008
15.45 bis 16.30 Uhr
9 Lektionen
CHF 144.– inkl. Eintritt
Anmeldung bis 18. April 2008

ETTUPE





Kursnummer: 6.3101.1

Aqua-Fitness

Mobilisierung in warmem Wasser

Sanfte und schonende Gymnastik in 32 bis 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
Freitag von 18.00 bis 18.30 Uhr
CHF 100.— für jeweils 10 Lektionen
Einstieg jederzeit möglich!
Anmeldung direkt bei Marijke Wouters,
Telefon 041 741 47 24

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.

Eine Aqua-Fitness-Lektion kostet CHF 5.— exkl. Hallenbad-Eintritt. Die angebotenen Lektionen werden quartalsweise verrechnet und direkt der Kursleitung bezahlt.

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	6.3501.1	Мо	13.15 h	Yvonne Stock	041 761 07 18	
	6.3501.2	Мо	14.00 h	Christine Kaiser	041 780 12 08	
	6.3501.3	Мо	14.45 h	Tina Simeon	044 764 34 12	
Schule für Seh-	6.3501.4	Di	8.00 h	Jasmin Lüdi	041 720 24 28	
behinderte und Blinde	6.3501.5	Di	8.45 h	Jasmin Lüdi	041 720 24 28	
Cham						
Röhrliberg	6.3501.6	Мо	14.45 h	Erna Baum	041 740 06 54	
	6.3501.7	Мо	15.00 h	Adele Vergari	041 787 26 13	
Hünenberg						
Moos	6.3501.8	Fr	14.15 h	Adele Vergari	041 787 26 13	
	6.3501.9	Fr	15.00 h	Silvia Döbeli	041 780 63 72	
Inwil						
ZUWEBE	Wegen Renovation ist dieses Bad bis auf Weiteres geschlossen!					
Steinhausen						
Albisstrasse	6.3501.10	Do	8.15 h	Marijke Wouters	041 741 47 24	
	6.3501.11	Do	9.00 h	Lucia Küffer	041 781 36 58	





Bahnhofstrasse 20, Zug

Gerne zeigen wir Ihnen unser neues Leichtgepäck-Programm