

**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:** 14.01.2026

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

# Bewegung Sport

Indoor – Drinnen	60
Outdoor – Draussen	62
Bewegung im Wasser	66

# 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 – Dissezi

## 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 4.00.

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	6.1501.1	Mo	14.00 h	Albi Haupt	041 761 10 91
-----------	----------	----	---------	------------	---------------

**Baar**

Pavillon Bahnmatte	6.1501.2	Mo	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 Mühlmann	041 787 26 29

**Hagendorf**

Turnhalle	6.1501.8	Mi	8.30 h	Gertrud Lang	041 780 48 14
-----------	----------	----	--------	--------------	---------------

**Hünenberg**

Einhornsaal	6.1501.9	Mi	14.15 h	A. Unternährer	041 780 63 92
-------------	----------	----	---------	----------------	---------------

**Menzingen**

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
-----------	-----------	----	---------	------------------	---------------

**Oberägeri**

Pfarreizentr. Hofstettli	6.1501.12	Di	14.00 h	Astrid Reichmuth	041 750 46 14
Hofmatt Halle C	6.1501.13	Mo	18.30 h	Helene Müller	041 750 43 64

**Rotkreuz**

Gymnastikhalle	6.1501.14	Mi	14.00 h	Agnes Strauss	041 790 24 23
----------------	-----------	----	---------	---------------	---------------

**Steinhausen**

Sunnegrund	6.1501.15	Mo	8.00 h	Kathrin Moos	041 741 14 66
Dreifachturnhalle	6.1501.16	Mo	9.00 h	Rosmarie Hohl	041 741 28 21
Seniorenzentrum	6.1501.17	Di	14.30 h	Erna Baum	041 740 06 54

**Unterägeri**

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
-----------	-----------	----	---------	----------------	---------------

**Zug**

Guthirt Gymn'halle	6.1501.20	Mi	8.15 h	Frieda Waser	041 743 04 41
Guthirt Gymn'halle	6.1501.21	Di	10.15 h	Claire Thommen	041 710 19 88
Herti	6.1501.22	Mi	14.00 h	Monika Fabbri	041 741 80 68
Pfarreiheim St. Michael	6.1501.23	Fr	14.45 h	Erika Weber	041 711 08 91

# Outdoor – Draussen

Fitness, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer



## Walking Schnupperaktion

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

Bewegung, Spiel und Spass

Bewegung, Spiel und Spass

Motiv- und Gesundheitsförderung

Bewegung, Spiel und Spass

Kondition, die Gesundheit fördert

an Ihren Aktionen teilnehmen und dabei

damit sparen kann für seine Muskeln

CHF 25.– bei 2 bis 5 Personen

Unter der Leitung von 1.000

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

## Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

# ONETOUCH

## ULTRA

Angebotsnummer: 6.2007.2

2 Tage Volkslauf im Berner Seeland

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 Pulsuhr, Laufstil und Haltung, Kräftigen der Muskulatur, Entspannung durch Stretching.

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend

Mit Doris Häfli

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





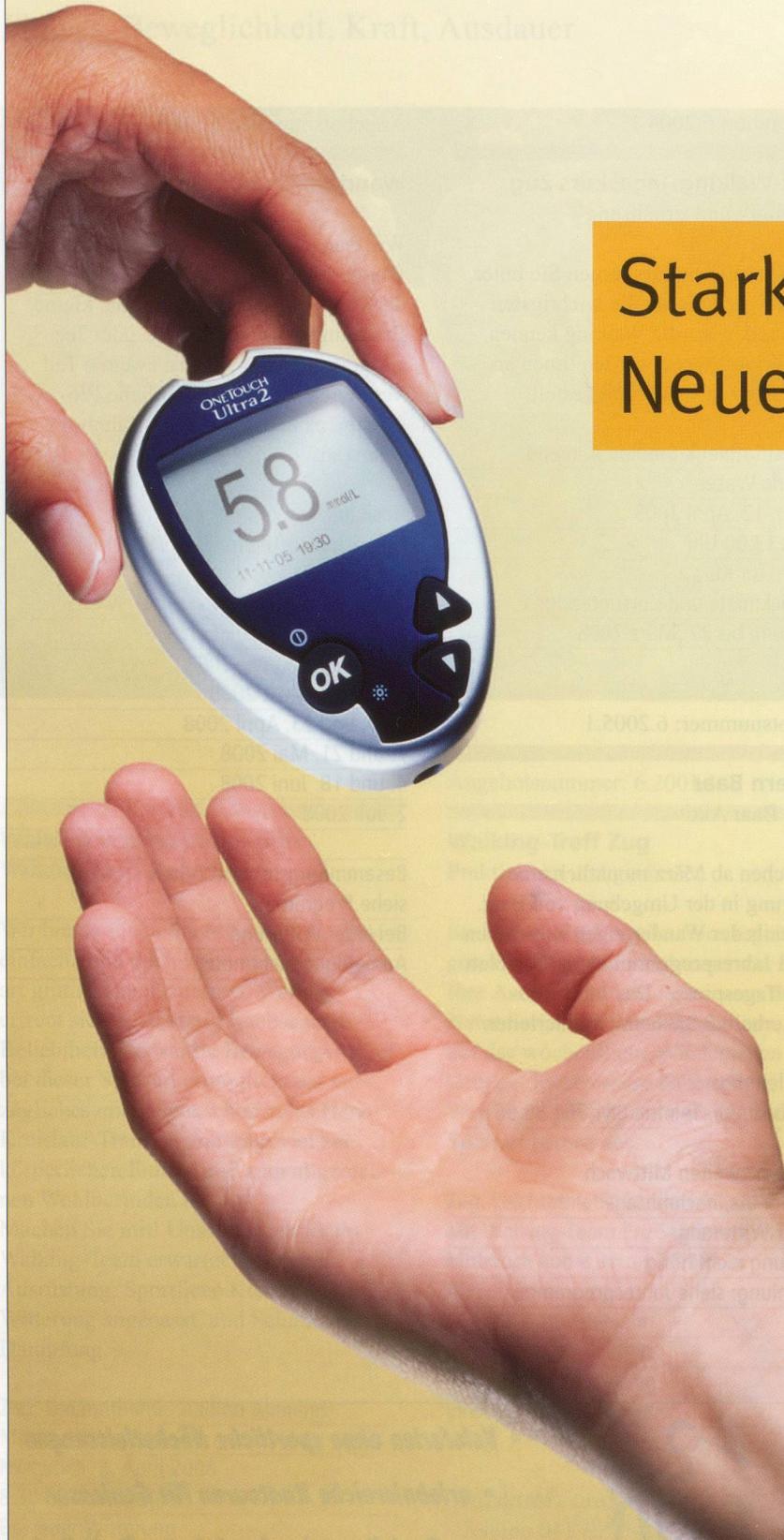
- Veloferien ohne sportliche Höchstleistungen
- erlebnisreiche Radtouren für Geniesser
- Begleitung durch erfahrene Radleiter
- abwechslungsreiches Programm
- fast alles inbegriffen

**veloerlebnis.ch**

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

Outdoor – Draussen

Möglichkeit, Kraft, Ausdauer



ONETOUCH<sup>®</sup>  
Ultra<sup>2</sup>

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

Nur 5 Sek.

LIFESCAN  
a Johnson & Johnson company

Neugierig? Informieren Sie sich gebührenfrei! 0800-850 905 · [www.LifeScan.de](http://www.LifeScan.de)

LAMDA 2000 AG 2000  
Sponsoring Partner

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

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden  
Anmeldung bis 9. Mai 2008

Für weitere Angaben verlangen Sie unser ausführliches Tourenprogramm.



Angebotsnummer: 6.2007.1

## 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

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



## 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.

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.

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

### Baar

Lättich	6.3501.1	Mo	13.15 h	Yvonne Stock	041 761 07 18
	6.3501.2	Mo	14.00 h	Christine Kaiser	041 780 12 08
	6.3501.3	Mo	14.45 h	Tina Simeon	044 764 34 12
Schule für Seh- behinderte und Blinde	6.3501.4	Di	8.00 h	Jasmin Lüdi	041 720 24 28
	6.3501.5	Di	8.45 h	Jasmin Lüdi	041 720 24 28

### Cham

Röhrliberg	6.3501.6	Mo	14.45 h	Erna Baum	041 740 06 54
	6.3501.7	Mo	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

**Reisen  
leicht  
gemacht!**

Gerne zeigen wir Ihnen unser neues Leichtgepäck-Programm

**hofsfeffer**  
Lederwaren

Bahnhofstrasse 20, Zug