Zeitschrift: Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug

Band: 14 (2008)

Heft: 28

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: 01.12.2025

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

Bewegung Sport

Indoor – Drinnen	60
Outdoor – Draussen	63
Bewegung im Wasser	

Indoor – Drinnen

Fitness, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer

Kursnummer: 6.1005.1

Polysportives Sommerprogramm Indoor

Vielseitig bewegt durch den Sommer

Möchten Sie verschiedene Angebote kennenlernen? Sie würden gerne etwas für Ihre Gesundheit tun, können sich ob der grossen Vielfalt von Angeboten jedoch nicht für ein Angebot entscheiden. Jetzt haben Sie die Möglichkeit, diesen Sommer fünf moderate Bewegungsangebote je einmal auszuprobieren:

- · Tai-Ji/Qi-Gong
- · Krafttraining an Geräten
- NIA
- · Yoga
- Gym-Tanz-Mix

Sie melden sich für den gesamten Kurs an und bleiben so in einer Gruppe zusammen. Die Leitung erfolgt durch ausgewiesene Fachpersonen und wechselt deshalb bei jedem Angebot.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137, und Zug, Sportzentrum Tazü CHF 100.— für 5 Lektionen Dienstag von 11.00 bis 12.00 Uhr 8. Juli bis 5. August 2008 Anmeldung bis 18. Juni 2008 Kursnummern: siehe unten

Gleichgewichtstraining

Sturzprophylaxe



Stürze brechen nicht nur Knochen, sondern auch das Selbstbewusstsein! Der Grossteil der Stürze ist auf Gleichgewichts- und Gangprobleme, aber auch auf Muskelschwäche zurückzuführen. In diesem Kurs lernen Sie die Ursachen von Geh-Unsicherheiten kennen und erhalten von unseren speziell geschulten Leiterinnen Tipps, um sich vor Stürzen zu schützen.

In spielerischem Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137 Mit Claire Thommen Dienstag 14.30 bis 16.00 Uhr CHF 150.– für 6 Doppellektionen

Kursnummer: 6.1001.2 26. August bis 30. September 2008 Anmeldung bis 6. August 20008

Kursnummer: 6.1001.3 21. Oktober bis 25. November 2008 Anmeldung bis 1. Oktober 2008 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: 6.1002.3 19. August bis 30. September 2008 CHF 112.– für 7 Lektionen Anmeldung bis 30. Juli 2008

Kursnummer: 6.1002.4 21. Oktober bis 16. Dezember 2008 CHF 144.– für 9 Lektionen Anmeldung bis 1. Oktober 2008



utdoor - Draussen



Kursnummer: 6.1003.2

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
26. August bis 18. November 2008
ohne 9. September, 7. und 14. Oktober
CHF 160.— für 10 Lektionen
Anmeldung bis 6. August 2008

Kursnummer: 6.1004.2

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
12. September bis 12. Dezember 2008
ohne 10. und 17. Oktober
Anmeldung bis 20. August 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, Telefon 041 850 32 81
Montag, Dienstag oder Mittwoch,
Zeiten auf Anfrage
CHF 240.– für 10 Stunden

Kursnummer: 6.1101.301 ab 18., 19. oder 20. August 2008 Anmeldung bis 4. August 2008

Kursnummer: 6.1101.401 ab 10., 11. oder 12. November 2008 Anmeldung bis 27. Oktober 2008

Auskunft und Anmeldung

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



Wein · Spirituosen · Mineralwasser · Bier

Casillo Getränke

Abholmarkt · Hauslieferdienst
Blickensdorf 6340 Baar
Alte Kappelerstrasse 21 Telefon 041 · 766 30 66
www.casillo-getraenke.ch
info@casillo-getraenke.ch

Indoor – Drinnen

Bewegung, Spiel und Spass



Bewegung, Spiel und Spass lautet das Motto unserer Turngruppen. Durch Bewegung und Spiel können Sie Ihre Kondition, d.h. Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft, bis ins hohe Alter erhalten oder gar verbessern.

Unter der Leitung von speziell ausgebildeten Seniorensport-Leiterinnen von Pro Senectute Kanton Zug regen Sie Ihren Kreislauf an, halten die Gelenke beweglich und kräftigen die Muskulatur. Musik und Spiele lockern diese wöchentlichen Stunden auf und dabei kommt auch der Spass nicht zu kurz. Eine Turnstunde kostet CHF 4.—.

Wenn Sie in fröhlicher Atmosphäre etwas zur Förderung ihrer Gesundheit tun wollen, machen Sie mit. Sie sind jederzeit herzlich willkommen! Kommen Sie zu einer kostenlosen Schnupperlektion.

Auskünfte erteilen Ihnen die nebenstehenden Seniorensport-Leiterinnen oder auch Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 55.

Allenwinden Schulhaus	6.1501.1	Мо	14.00 h	Albi Haupt	041 761 10 91
Schamads	0.1301.1	1010	14.0011	Albi Haupt	0417011031
Baar					
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
Dreifachsporthalle	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
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 05 14
Hofmatt Halle C	6.1501.13	Мо	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	Мо	8.00 h	Kathrin Moos	041 741 14 66
Dreifachturnhalle	6.1501.16	Мо	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	10.00 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

Kursnummer: 6.2009.1

Polysportives Sommerprogramm Outdoor

Vielseitig bewegt durch den Sommer



Bewegen Sie sich gerne im Freien? In einer Gruppe etwas Sportliches zu unternehmen macht noch viel mehr Spass. Sie haben die Möglichkeit, diesen Sommer fünf verschiedene Sportarten je einmal auszuprobieren:

- Nordic Walking
- Velotour
- Wandern oder Vita-Parcours
- Aqua-Fitness im See
- Orientierungslauf in der Stadt
 oder im Wald

Sie melden sich für das gesamte Programm an und bleiben so in einer Gruppe zusammen.

Treffpunkt: Zug, Leichtathletik-Stadion Herti oder nach Programm Mit Christina Simeon und Verena Grimm Montag von 9.00 bis 11.00 Uhr 7. Juli bis 4. August 2008 CHF 100.— für 5 Halbtage Anmeldung bis 18. Juni 2008

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55 Telefax 041 727 50 60 anmeldung@zg.pro-senectute.ch Angebotsnummer: 6.2010.1

1. Oktober Tag der älteren Menschen

Gesund im Körper



Nordic Walking

Gesundheit ist das grösste Geschenk!
Zum Tag der älteren Menschen schenken
wir Ihnen einen aktiven Beitrag zur
Gesundheit: Sie können Nordic Walking,
ein besonders schonendes Ganzkörperund Ausdauertraining, gratis ausprobieren. Die Stöcke werden Ihnen an diesem
Morgen ebenfalls gratis zur Verfügung
gestellt. Packen Sie diese Gelegenheit –
wir freuen uns auf Sie! Alles, was Sie
brauchen, sind sportliche Bekleidung –
der Witterung angepasst – und Schuhe
mit Dämpfung.

Treffpunkt: Zug, Pro Senectute, Café PS
Mit Angelica Iten
Mittwoch, 1. Oktober 2008
10.00 bis 11.30 Uhr
Anschliessend Lunch
Teilnahme kostenlos, Kollekte
Anmeldung erwünscht

Kursnummer: 6.2004.2

Nordic-Walking-Tageskurs Zug

Lauftechnik und Ernährung

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

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend
Mit Frieda Waser
Samstag, 6. September 2008
9.00 bis 13.00 Uhr
CHF 60.— für Kurs
inkl. Stockmiete und Kursunterlagen
Anmeldung bis 20. August 2008

Kursnummer: 6.2003.2

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
10. September bis 29. Oktober 2008
CHF 80.– für Kurs inkl. Kursunterlagen
CHF 30.– für Stockmiete
Anmeldung bis 20. August 2008

Outdoor - Draussen

Angebotsnummer: 6.2001.2

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.— für Einzellektion
Keine Anmeldung erforderlich
Einstieg jederzeit möglich

Angebotsnummer: 6.2002.2

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 2008
Dienstag, 14.00 bis 15.30 Uhr
Oktober 2008 bis Mai 2009
CHF 70.— pro Halbjahr
CHF 5.— für Einzellektion
Keine Anmeldung erforderlich
Auskunft: Telefon 041 780 83 23
Einstieg jederzeit möglich

Angebotsnummer: 6.2005.2

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 Mittwochnachmittag jedes Monats Bei jeder Witterung Anmeldung nicht nötig Besammlung: siehe Jahresprogramm

Angebotsnummer: 6.2006.2

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
20. August 2008
3., 17. und 24. September 2008
8. und 22. Oktober 2008
5. und 19. November 2008
3. und 10. Dezember 2008

Besammlungsort und Zeiten siehe Programm Bei jeder Witterung Keine Anmeldung erforderlich Angebotsnummer: 6.2007.3

Velofahren

Halbtagestouren



Wir unternehmen kleinere Velotouren von etwa 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 Tourenprogramm!

Besammlung: Zug, beim Eingang zur Leichtathletik-Anlage Allmend Mit Hans Hürlimann und Velo-Team Dienstag von 8.30 bis ca. 11.30 Uhr 8. Juli und 22. Juli 2008 5. August und 19. August 2008 2. September und 16. September 2008

Organisationspauschale CHF 5.—
pro Ausfahrt
Keine Anmeldung erforderlich
Bei zweifelhafter Witterung entscheidet
der Leiter vor Ort über die Durchführung.



baarerstr. 23, zug, www.variantikum.ch

Bewegung im Wasser

Angebotsnummer: 6.2008.2

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 von 9.00 bis 11.00 Uhr,
26. August bis 14. Oktober 2008
CHF 280.— inkl. Bootsbenützung
Anmeldung bis 6. August 2008

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55 Telefax 041 727 50 60 anmeldung@zg.pro-senectute.ch Das Element Wasser erfreut sich immer grösserer Beliebtheit, bietet es doch eine ideale Möglichkeit, etwas für das allgemeine Wohlbefinden zu tun und chronischen Beschwerden des Herz-Kreislauf-Sytems und des Bewegungsapparates vorzubeugen.

Die wichtigsten Vorteile des Trainings im Wasser sind:

- Entlastung von Halte- und Bewegungsapparat
- Lockerung und Entspannung der Muskulatur und der Wirbelsäule
- Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten, reduzierte Verletzungsgefahr
- Kräftigung der Muskulatur
- Vermeidung von ruckartigen Bewegungen und Schlägen
- Individuelle Dosierung der Belastung möglich
- · Massageeffekt und Förderung der Durchblutung
- Aktivierung des Lymphsystems

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

Kursnummer: 6.3201.1

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 der Leitung von zwei Seniorensportleiterinnen.

Zug, Strandbad am Chamer Fussweg
Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr
7., 14., 21. und 28. Juli sowie
4. und 11. August 2008
CHF 5.— pro Lektion
Keine Anmeldung erforderlich

Bei zweifelhafter Witterung erteilt Telefon 041 727 50 55 ab 9.00 Uhr Auskunft über die Durchführung. Kursnummer: 6.3001.3

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*

15 Lektionen

19. August bis 9. Dezember 2008

ohne 7. und 14. Oktober

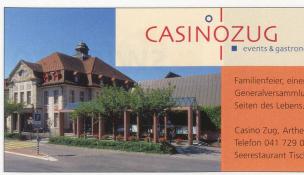
CHF 315.- inkl. Eintritt mit Westenmiete

CHF 270.- inkl. Eintritt ohne Weste

Anmeldung bis 30. Juli 2008

Nur noch wenige Plätze frei!

*Änderung von Tag und Zeit möglich.



Was immer Sie planen wir haben den stimmigen Raum dafür. Lassen Sie sich dazu kulinarisch verwöhnen: an einer

Familienfeier, einem festlichen Bankett oder an der Generalversammlung. Kombinieren Sie die schönen Seiten des Lebens.

Casino Zug, Artherstrasse 2-4, CH-6300 Zug Telefon 041 729 05 50, www.casino-zug.ch Seerestaurant Tischreservation Tel. 041 729 10 40

Bewegung im Wasser

Kursnummer: 6.3002.3

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 8.15 bis 9.00 Uhr*
15 Lektionen
22. August bis 12. Dezember 2008
ohne 10. und 17. Oktober
CHF 315.— inkl. Eintritt mit Westenmiete
CHF 270.— inkl. Eintritt ohne Weste
Anmeldung bis 30. Juli 2008

Nur noch wenige Plätze frei!

*Änderung von Tag und Zeit möglich.

Kursnummer: 6.3101.2

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

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: 6.3003.5 Freitag von 13.30 bis 14.15 Uhr 29. August bis 12. Dezember 2008 ohne 10. und 17. Oktober 14 Lektionen CHF 224.– inkl. Eintritt Anmeldung bis 6. August 2008

Kursnummer: 6.3003.6 Freitag von 15.45 bis 16.30 Uhr 29. August bis 12. Dezember 2008 ohne 10. und 17. Oktober 14 Lektionen

CHF 224.— inkl. Eintritt Anmeldung bis 6. August 2008

Auskunft und Anmeldung

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

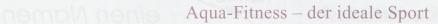


Elektro. ICT-Solutions.

Wir sorgen für Anschluss.



www.swisspro.ch 041 747 32 32





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 trimesterweise 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, Telefon 041 727 50 55.

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	
6.3501.4	Di	8.00 h	Jasmine Lüdi	041 720 24 28	
6.3501.5	Di	8.45 h	Jasmine Lüdi	041 720 24 28	
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	
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	
Wegen Renovation ist dieses Bad bis auf Weiteres geschlossen!					
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	
	6.3501.2 6.3501.3 6.3501.4 6.3501.5 6.3501.6 6.3501.7 6.3501.8 6.3501.9	6.3501.2 Mo 6.3501.3 Mo 6.3501.4 Di 6.3501.5 Di 6.3501.6 Mo 6.3501.7 Mo 6.3501.8 Fr 6.3501.9 Fr Wegen Renovation	6.3501.2 Mo 14.00 h 6.3501.3 Mo 14.45 h 6.3501.4 Di 8.00 h 6.3501.5 Di 8.45 h 6.3501.6 Mo 14.45 h 6.3501.7 Mo 15.00 h 6.3501.8 Fr 14.15 h 6.3501.9 Fr 15.00 h Wegen Renovation ist diese	6.3501.2 Mo 14.00 h Christine Kaiser 6.3501.3 Mo 14.45 h Tina Simeon 6.3501.4 Di 8.00 h Jasmine Lüdi 6.3501.5 Di 8.45 h Jasmine Lüdi 6.3501.6 Mo 14.45 h Erna Baum 6.3501.7 Mo 15.00 h Adele Vergari 6.3501.8 Fr 14.15 h Adele Vergari 6.3501.9 Fr 15.00 h Silvia Döbeli Wegen Renovation ist dieses Bad bis auf Weitere	





www.beck-nussbaumer.ch

