

Zeitschrift: Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 15 (2009)
Heft: 29

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: 28.03.2026

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

Indoor – Drinnen

Fitnes, Beweglichkeit
Karl Aebster

Kommunikation...
Gleichgewichts...
Sportplatz...

Sport...
Bewegung...
Indoor...
Drinnen...

Indoor...
Drinnen...
Sport...
Bewegung...

Indoor...
Drinnen...
Sport...
Bewegung...

Indoor...
Drinnen...
Sport...
Bewegung...

Indoor...
Drinnen...
Sport...
Bewegung...

Indoor – Drinnen 50

Outdoor – Draussen 53

Bewegung im Wasser 55

Schnupperkurse Bewegung im Berg und Sport

Bewegung...
Sport...
Berg...
Kurse...

Bewegung Sport

Indoor...
Drinnen...
Sport...
Bewegung...

Indoor – Drinnen 50

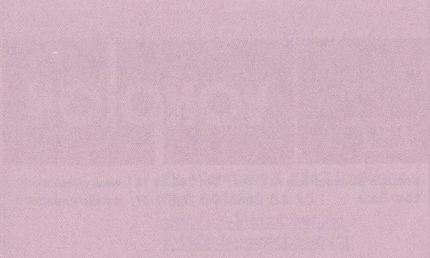
Outdoor – Draussen 53

Bewegung im Wasser 55

Harzop optik
 Brillen und Contactlinsen
 FreiburgCenter, 78100
 Tel: 0431 200 67 80
 Fax: 0431 200 67 85



Indoor – Drinnen



Schnupperangebote Bewegung und Sport

Bewegen Sie sich lieber sanft oder darf es auch rassig zu und her gehen? Bevorzugen Sie die Bewegung in der freien Natur? Wir freuen uns, Ihnen einige Angebote aus unserer breiten Palette von Bewegungs- und Sportangeboten zum Schnuppern anzubieten. Folgende Angebote können Sie im ersten Halbjahr gratis ausprobieren:

Sportart	Datum	Details im «Horizonte»
Turnen in allen Gruppen im Kanton	In der Woche vom 12. bis 16. Januar 2009	Treffpunkt siehe Seite 52
Gleichgewicht	Mittwoch, 8. April 2009 14.15 bis 15.45 Uhr	Treffpunkt siehe Seite 50
Walking	Mittwoch, 6. Mai 2009 8.30 bis 10.00 Uhr	Treffpunkt siehe Seite 53
Velofahren	Dienstag, 2. Juni 2009 8.30 bis 11.30 Uhr	Treffpunkt siehe Seite 54

Weitere Informationen, die Beschreibung des Angebotes und die entsprechenden Kursorte finden Sie auf den erwähnten Seiten. Anmeldung für alle Angebote erwünscht.

Kommen Sie vorbei – machen Sie mit – wir freuen uns auf Sie!

Indoor – Drinnen

Fitness, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer

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, Turnhalle Letzi

Mit Erika Weber

Mittwoch 14.15 bis 15.45 Uhr

CHF 150.– für 6 Doppellektionen

Kursnummer: 6.1001.4

25. Februar bis 1. April 2009

Anmeldung bis 4. Februar 2009

Kursnummer: 6.1001.5

6. Mai bis 10. Juni 2009

Anmeldung bis 15. April 2009



HERZOG OPTIK

Brillen und Contactlinsen

Neudorf-Center 6330 Cham

Tel. 041 780 67 80

Fax 041 780 67 85

Strassenbau
Tiefbau
Gartenbau

VONPLON

Vonplon Strassenbau AG Tel.: 041 760 16 16 | www.vonplon.ch
6340 Baar Fax: 041 760 17 57 | info@vonplon.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 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: 6.1002.5

6. Januar bis 7. April 2009

ohne 3., 10. und 24. Februar

CHF 176.– für 11 Lektionen

Anmeldung bis 16. Dezember 2008

Kursnummer: 6.1002.6

28. April bis 30. Juni 2009

CHF 160.– für 10 Lektionen

Anmeldung bis 9. Juni 2009

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Kursnummer: 6.1004.3

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 Talls Team

12 Lektionen

CHF 228.– ab 10 Personen

CHF 276.– bei 7 bis 9 Personen

Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr

20. Februar bis 15. Mai 2009

ohne 10. April

Anmeldung bis 30. Januar 2009

Kursnummer: 6.1007.1

Rückengymnastik

Für Männer und Frauen

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes! Mit Gymnastik und gezielten Übungen wird in dieser Stunde speziell der Rücken gestärkt und die Beweglichkeit der Wirbelsäule gefördert.

Baar, Turnhalle Sternmatt I

Mit Bea Arnold, Gymnastiklehrerin BGB

Mittwoch von 9.00 bis 10.00 Uhr

CHF 50.– für 10 Lektionen

Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung direkt bei Bea Arnold

Telefon 041 760 08 19 oder 079 430 67 05

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: 6.1101.501

ab 2., 3. oder 4. Februar 2009

Anmeldung bis 19. Januar 2009

Kursnummer: 6.1101.601

ab 4., 5. oder 6. Mai 2009

Anmeldung bis 20. April 2009



Vermittlung und Verkauf, Verwaltung Stockwerkeigentum, Verwaltung Mietliegenschaften, Erstvermietung, Bauleitung, Schätzung, Beratung

St. Wendelin 3, 6343 Rotkreuz

Tel. 041/790 54 15

www.sts-immobilien.ch

info@sts-immobilien.ch

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 5.–.

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	Mo	14.00 h	Rebecca Schaub	041 780 42 62
-----------	----------	----	---------	----------------	---------------

Baar

Pavillon Bahnmatt	6.1501.2	Mo	14.15 h	Doris Walt	041 761 30 10
Waldmannhalle 2	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

Dreifachsporthalle	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
Pfarrheim	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

Pfarrreizentr. Hofstettli	6.1501.12	Di	14.00 h	Astrid Reichmuth	041 750 05 14
Hofmatt Halle C	6.1501.13	Mo	19.00 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	8.00 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
Pfarrheim St. Michael	6.1501.23	Fr	14.45 h	Erika Weber	041 711 08 91

Outdoor – Draussen

Fitness, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer

Angebotsnummer: 6.2001.3

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 85.– pro Halbjahr

Keine Anmeldung erforderlich

Einstieg jederzeit möglich

Angebotsnummer: 6.2005.3

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

Besammlungsart: siehe Jahresprogramm

Angebotsnummer: 6.2006.3

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

Josef Meier, Telefon 041 780 85 05

Jeweils am Mittwoch

28. Januar 2009

11. und 25. Februar 2009

11. und 25. März 2009

8. und 22. April 2009

6. und 20. Mai 2009

3. und 17. Juni 2009

1. Juli 2009

Besammlungsart und Zeiten

siehe Programm

Bei jeder Witterung

Keine Anmeldung erforderlich

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

HASSLER

Bodenbeläge • Teppich • Parkett • Innendekorationen

**HASSLER für hochstehende
Qualität am Boden und in der
Raumgestaltung!**

Hans Hassler AG • Chamerstrasse 174 • 6300 Zug
Telefon 041 711 86 21 • Fax 041 710 59 33
E-Mail: info@cham.hassler.ch • www.hassler.ch

Angebotsnummer: 6.2007.4

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, 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 8.30 bis ca. 11.30 Uhr

12. und 26. Mai 2009

9. und 23. Juni 2009

Organisationspauschale

CHF 5.– pro Ausfahrt

Keine Anmeldung erforderlich

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

Angebotsnummer: siehe unten

Schneeschuhlaufen

Das neue Wintererlebnis!



Schneeschuhwanderungen in einer verschneiten und stillen Winterlandschaft – abseits gepfadeter Wege – sind ein einmaliges Erlebnis.

Ohne Vorkenntnisse, jedoch mit genügend Kondition für 3 bis 4 Stunden Wandern unter leicht erschwerten Bedingungen, können Sie mit uns den Winter neu entdecken. Das Zugerland mit seiner vielfältigen Landschaft bietet dazu die ideale Voraussetzung.

Wir fahren mit öffentlichen Verkehrsmitteln auf den Zugerberg, nach Menzingen oder nach Ägeri und unternehmen, je nach Wetter und Schneeverhältnissen, neue unberührte Wanderungen.

Wenn Sie keine eigenen Schneeschuhe und Stöcke besitzen, können diese bei Kaktus Outdoor gemietet werden. Die angemeldeten Teilnehmer erhalten dort spezielle Konditionen.

Zug, Bahnhofhalle um 12.25 Uhr

Mit Verena Grimm, Seniorensportleiterin

Donnerstag von 12.30 bis ca. 16.30 Uhr

Angebotsnummer: 6.2012.1

15. Januar 2009

Angebotsnummer: 6.2012.2

29. Januar 2009

Angebotesnummer: 6.2012.3

12. Februar 2009

Angebotsnummer: 6.2012.4

26. Februar 2009

CHF 20.–

direkt beim Treffpunkt zu bezahlen

Schneeschuhmiete direkt bei Kaktus Outdoor, nahe beim Bahnhof Zug
Kosten: CHF 10.– für Schneeschuhe
CHF 3.– für Stöcke

Anmeldung jeweils bis Dienstag 12.00 Uhr bei Pro Senectute Kanton Zug,
Telefon 041 727 50 55

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

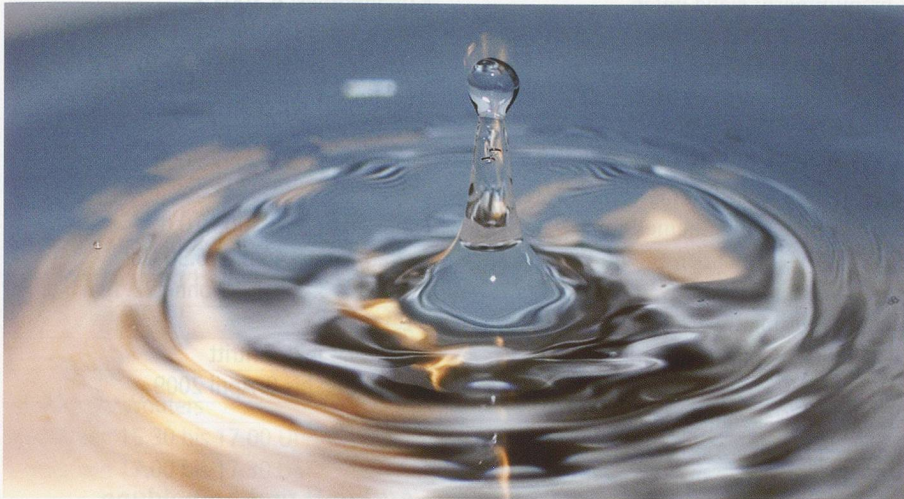


veloerlebnis.ch

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*

Bewegung im Wasser



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-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
- 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!

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 8.00 bis 8.45 Uhr

Kursnummer: 6.3001.4
12 Lektionen
6. Januar bis 7. April 2009
ohne 3. und 10. Februar
CHF 36.– Westenmiete
CHF 216.– inkl. Eintritt, ohne Weste
Anmeldung bis 15. Dezember 2008

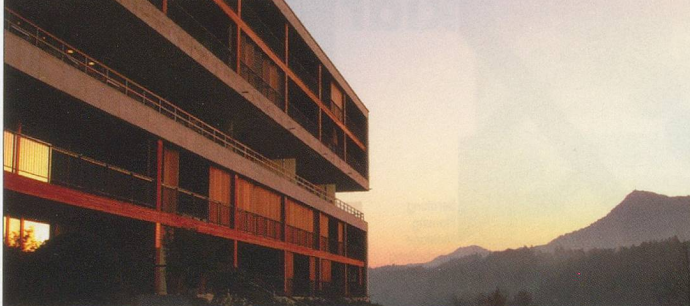
Kursnummer: 6.3001.5
10 Lektionen
28. April bis 30. Juni 2009
CHF 30.– Westenmiete
CHF 180.– inkl. Eintritt, ohne Weste
Anmeldung bis 7. April 2009

Nur noch wenige Plätze frei!



SONNMATT LUZERN

Kurhotel | Residenz | Privatklinik



Portier, Gärtner, Wellness-Trainer und Chauffeur mit Limousine zu vermieten. Inkl. 1- bis 3 1/2-Zimmer-Appartement. An ruhiger, stadtnaher Lage auf dem Dietschiberg, inmitten gepflegter Parkanlage. Südbalkon mit herrlicher Sicht auf den See und die Berge, Küche, Dusche/WC und/oder Bad/WC, Parkett im Wohn- und Schlafbereich, grosszügiger, offener Grundriss 27-106 m², ab CHF 4'900.–/Monat, inkl. Nebenkosten und Halbpension. Kontaktieren Sie bitte unsere Frau Thesy de Francisco-Schmid:
Telefon 041 375 32 32 oder sana@sonnmatt.ch

Bewegung im Wasser

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: 6.3002.4

11 Lektionen

9. Januar bis 3. April 2009
ohne 6. und 13. Februar

CHF 33.– Westenmiete

CHF 198.– inkl. Eintritt, ohne Weste

Anmeldung bis 15. Dezember 2008

Kursnummer: 6.3002.5

8 Lektionen

1. Mai bis 3. Juli 2009
ohne 22. Mai und 12. Juni

CHF 24.– Westenmiete

CHF 144.– inkl. Eintritt, ohne Weste

Anmeldung bis 9. April 2009

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: 6.3003.7

Freitag von 13.30 bis 14.15 Uhr

9. Januar bis 3. April 2009
ohne 6. und 13. Februar

11 Lektionen

CHF 176.– inkl. Eintritt

Anmeldung bis 15. Dezember 2008

Kursnummer: 6.3003.9

Freitag von 15.45 bis 16.30 Uhr

9. Januar bis 3. April 2009
ohne 6. und 13. Februar

11. Lektionen

CHF 176.– inkl. Eintritt

Anmeldung bis 15. Dezember 2008

Kursnummer: 6.3003.8

Freitag von 13.30 bis 14.15 Uhr

1. Mai bis 3. Juli 2009 ohne 22. Mai
9 Lektionen

CHF 144.– inkl. Eintritt

Anmeldung bis 9. April 2009

Kursnummer: 6.3003.10

Freitag von 15.45 bis 16.30 Uhr

1. Mai bis 3. Juli 2009 ohne 22. Mai
9 Lektionen

CHF 144.– inkl. Eintritt

Anmeldung bis 9. April 2009

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch



alles klar

Glas und Spiegel für Bau und Privat

GLASI

Beratung
Planung
Montage
Bearbeitung
Reparaturen

Glas Zug AG
Grienbachstrasse 38
6300 Zug
Tel. 041 761 23 06
Fax 041 760 10 27
www.glasizug.ch

Aqua-Fitness – der ideale Sport

Kursnummer: 6.3101.3

Aqua-Fitness

Mobilisierung in warmem Wasser

Sanfte und schonende Gymnastik in 32 bis 34 Grad warmem Wasser. Geeignet auch für Nichtschwimmende 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 6.– 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.

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 Sehbehinderte und Blinde	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

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 Sommer 2009 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

DIE FISCHBELZ AM ÄGERISEE 

Profitieren Sie jetzt von unserer
Winteraktion 1.12.2008–1.4.2009

Mittwoch bis Freitag servieren wir Ihnen
am Mittag ein Vier-Gang-Fischmenü für Fr. 38.–

 Inserat ausschneiden und mitbringen!

CH-6315 MORGARTEN BEIM DENKMAL TEL. 041 750 12 94 e-mail: grunders@bluewin.ch

 
GRUNDER'S
BUECHWÄLDLI