

Zeitschrift: Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 15 (2009)
Heft: 30

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: 18.01.2026

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

Bewegung Sport

Indoor – Drinnen	58
Outdoor – Draussen	61
Bewegung im Wasser	63

Indoor – Drinnen

Fitness, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer

Kursnummer: 6.1001.7

Gleichgewichtstraining

Fortsetzungskurs

Sie haben bei uns bereits einen Gleichgewichtskurs besucht und möchten das Gelernte auffrischen und vertiefen. Regelmässiges und systematisches Üben verbessert das Gleichgewicht nachhaltig und kann dem Rückbildungsprozess im Alter in bemerkenswerter Weise entgegenwirken. Gleichgewicht und Koordination sind die Basis einer guten Haltung und eines hohen Masses an Lebensqualität. In spielerischem Training erhalten Sie viele neue Ideen zur Verbesserung und Stabilisierung ihrer Selbstsicherheit im Alltag.

Zug, Turnhalle Guthirt*

Mit Claire Thommen

Dienstag 14.30 bis 16.00 Uhr

CHF 150.– für 6 Doppellectionen

20. Oktober bis 24. November 2009

Anmeldung bis 29. September 2009

* Ort und Tag können ändern



Kursnummer: 6.1002.7

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 10.10 bis 11.00 Uhr

18. August bis 15. Dezember 2009

ohne 6. und 13. Oktober sowie 8. Dezember

CHF 240.– für 15 Lektionen

Anmeldung bis 28. Juli 2009

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Mit einem Legat

können Sie gemeinnützige Institutionen berücksichtigen, deren Dienstleistungen Sie als hilfreich empfunden haben. Dadurch ermöglichen Sie anderen Menschen, dass auch sie Hilfe erhalten.
Herzlichen Dank.

Pro Senectute Kanton Zug, Baarerstrasse 131, 6300 Zug
www.zg.pro-senectute.ch; info@zg.pro-senectute.ch

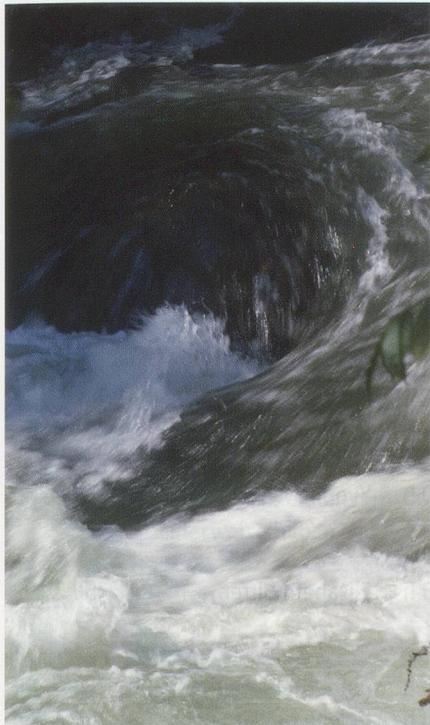
Door - Draussen

Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer

Kursnummer: 6.1004.4

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 7–9 Personen

Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr

4. September bis 20. November 2009

Anmeldung bis 14. August 2009

Kursnummer: 6.1007.2

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 09.00 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, es wieder einmal spielen oder einen «Gegenüber» haben. Sie spielen mit der Tennisleiterin in Vierergruppen.

Cham, Sports Zugerland

Mit Elisabeth Moser

Telefon 041 850 32 81

Montag, Dienstag oder Mittwoch

Zeiten auf Anfrage

CHF 240.– für 10 Stunden

Kursnummer: 6.1101.701

ab 17., 18. oder 19. August 2009

Anmeldung bis 8. August 2009

Kursnummer: 6.1101.801

ab 9., 10. oder 11. November 2009

Anmeldung bis 26. Oktober 2009



Tradition geniessen

Backstube/Verkauf
Hinterbergstr. 15
6330 Cham
Tel. 041 743 24 00
Fax 041 743 24 01

www.beck-nussbaumer.ch
info@beck-nussbaumer.ch

Indoor – Drinnen

Fit/Gym-Turngruppen Kraft, Ausdauer

Bewegung, Spiel und Spass lautet das Motto unserer Fit/Gym-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 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 Bahnmatte	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
Pfarreiheim	6.1501.7	Mi	9.15 h	Agnes Mühlmann	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
Hofstatt Halle C	6.1501.13	Mo	19.00 h	Helene Müller	041 750 43 64

Rotkreuz

Turnhalle 4	6.1501.14	Mi	14.00 h	Agnes Strauss	041 790 24 23
-------------	-----------	----	---------	---------------	---------------

Steinhausen

Sunnegrund MZH	6.1501.15	Mo	8.00 h	Erna Baum	041 740 06 54
Sunnegrund MZH	6.1501.16	Mo	9.00 h	Rosmarie Hohl	041 741 28 21

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
St. Michael	6.1501.23	Fr	14.45 h	Erika Weber	041 711 08 91



131 0300 Zug
www.senectute.ch

Outdoor – Draussen

Fitness, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer

Angebotsnummer: 6.2001.4

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

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Angebotsnummer: 6.2013.1

Tageswanderungen/Walking

mit Walter Stutz und Frieda Waser



Bewegung und Begegnung – zwei Tätigkeiten, von denen unsere Lebensqualität abhängt.

Wandern und Walking in der Gruppe schafft die Verbindung von Bewegung und Begegnung in optimaler Weise. Gleichzeitig erfahren wir die Schönheit der Natur, atmen frische Luft und erholen uns auf angenehme Weise.

Bergwanderung

zu den zauberhaften Murgseen

Freitag, 17. Juli 2009

Wanderzeit: ca. 5½ Stunden

Hallwilersee, die Perle des Seetals

Walking/Wandern, Kultur

Freitag, 21. August 2009

Wanderzeit: ca. 2–3 Stunden

Herbstwanderung

am fjordähnlichen Walensee

Freitag, 11. September 2009

Wanderzeit: 3½ Stunden

Aqua-Fit

2-Tages-Höhenwanderung Maloja–Soglio

Donnerstag bis Freitag,

8. bis 9. Oktober 2009

Anmeldung (erforderlich) bis 15. Juli 2009

Rund um den Rotsee

Freitag, 11. Dezember 2009

Walking/Wandern: ca. 2 Stunden

Unkostenbeitrag: CHF 8.– (pro Tour)

Anmeldung jeweils eine Woche vorher bei Walter und Grety Stutz, Telefon 041 787 15 25, E-Mail: w.stutz@datazug.ch oder Frieda Waser, Telefon 041 743 04 41, Natel 079 759 18 62, E-Mail: friedawaser@gmail.com

Das detaillierte Programm erhalten Sie bei Pro Senectute Kanton Zug

Angebotsnummer: 6.2006.4

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

1. Juli 2009

26. August 2009

9. und 23. September 2009

7. und 21. Oktober 2009

4. und 18. November 2009

2. und 16. Dezember 2009

Besammlungsort und Zeiten

siehe Programm

Bei jeder Witterung

Keine Anmeldung erforderlich

Fit/Gym-Turngruppen

Angebotsnummer: 6.2005.4

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

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Angebotsnummer: 6.2007.6

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 08.30 bis ca. 11.30 Uhr

7. Juli 2009

4. und 18. August 2009

1. und 15. September 2009

Organisationspauschale CHF 5.– pro Aufahrt

Keine Anmeldung erforderlich

Bei zweifelhafter Witterung entscheidet der Leiter vor Ort über die Durchführung

Angebotsnummer: 6.2007.5

Velo-Tagestour «zum Rhyfall»

Mit Bustransport

Mit unseren Tagestouren möchten wir Ihnen die Gelegenheit bieten, neue Gegenden mit dem Velo zu erkunden. Dieses Jahr fahren wir dem Rhein entlang bis zum Rheinfall und geniessen die wunderschöne Flusslandschaft. Wir fahren mit einem Extrabus nach Obersteinmaur. Dort starten wir per Velo durch das Bachsertal, überqueren bei Kaiserstuhl den Rhein und geniessen in Rafz einen Kaffeehalt. Danach geht die Fahrt weiter auf einer abwechslungsreichen Strecke – zum Teil mit Steigungen – durch deutsche Orte bis zum Rheinfall. Die Weiterfahrt erfolgt direkt am Rhein bis zum Mittagshalt im Wirtshaus «zum Buck» in Rheinau. Über Ellikon und Flaach gelangen wir nach Rüdlingen am Rhein, wo uns der Bus abholen wird.

Dienstag, 21. Juli 2009

Besammlung: 7.00 Uhr, Zug, Parkplatz Leichtathletik-Anlage Allmendstrasse

Ankunft: ca. 17.30 Uhr in Zug

Mit Hans Hürlimann und Velo-Team

Fahrzeit: ca. 5–6 Stunden inklusive Halt in Rheinau mit Mittagessen

Fahrpreis: CHF 60.– pro Person für Hin- und Rückfahrt inklusive Velotransport (ohne Mittagessen)

Wichtig:

für diese Velotour braucht es eine ID Anmeldung bis 30. Juni 2009

Durchführung: Bei zweifelhafter Witterung erteilt Telefon 041 727 50 55 am Montag, 20. Juli 2009, ab 9.00 Uhr Auskunft.

Naturheilmittel-Beratung

UrsDROGERIE

Reformhus

Neudorfstrasse 2, 6312 Steinhausen Telefon 041 741 16 36

Urs Nussbaumer

Bewegung im Wasser

Kursnummer: 6.3201.2
Aqua-Fitness im See – Langzeitgruppen
Kursnummer: 6.3201.3
Aqua-Fitness ohne Weste – Langzeitgruppen
Kursnummer: 6.3201.4
Mobilisierung im Wasser – Langzeitgruppen
Kursnummer: 6.3201.5



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
- Ruckartige Bewegungen und Schläge werden vermieden
- Individuelle Dosierung der Belastung möglich
- Massageeffekt und Förderung der Durchblutung
- Aktivierung des Lymphsystems

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

**Elektro.
ICT-Solutions.**
Wir sorgen für Anschluss.

Aqua-Fit

Kursnummer: 6.3201.2

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

6. Juli 2009

13. Juli 2009

20. Juli 2009

27. Juli 2009

3. August 2009

10. August 2009

CHF 8.– pro Lektion

Keine Anmeldung erforderlich

Bei zweifelhafter Witterung erteilt

Telefon 041 727 50 55 ab 9.00 Uhr

Auskunft über die Durchführung.

swisspro

www.swisspro.ch
041 747 32 32

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.

Kursnummer: 6.3001.6

Zug, Hallenbad Loreto

Mit Adele Vergari

Dienstag von 8.00 bis 8.45 Uhr*

15 Lektionen

18. August bis 15. Dezember 2009

ohne 6. und 13. Oktober sowie 8. Dezember

CHF 45.– Westenmiete

CHF 270.– inkl. Eintritt ohne Weste

Anmeldung bis 28. Juli 2009

*Änderung von Tag und Zeit möglich

Kursnummer: 6.3002.6

Zug, Hallenbad Herti

Mit Adele Vergari und Erna Baum

Freitag von 08.00 bis 08.45 Uhr*

16 Lektionen

21. August bis 18. Dezember 2009

ohne 9. und 16. Oktober

CHF 48.– Westenmiete

CHF 288.– inkl. Eintritt ohne Weste

Anmeldung bis 31. Juli 2009

Nur noch wenige Plätze frei!

*Änderung von Tag und Zeit möglich



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: 6.3003.11

Freitag von 13.30 bis 14.15 Uhr

21. August bis 18. Dezember 2009

ohne 28. August, 9. und 16. Oktober

15 Lektionen

CHF 240.– inkl. Eintritt

Anmeldung bis 31. Juli 2009

Kursnummer: 6.3003.12

Freitag von 15.45 bis 16.30 Uhr

21. August bis 18. Dezember 2009

ohne 28. August, 9. und 16. Oktober

15 Lektionen

CHF 240.– inkl. Eintritt

Anmeldung bis 31. Juli 2009

Forellenspezialitäten

Erich und Barbara Huwyler-Merkli
Luzernerstrasse 22
5643 Sins
Tel. 041 787 11 32
Fax 041 787 17 51
www.loewen-sins.ch

Unser Platzangebot

- Restaurant 80 Plätze
- Speisesaal 40 Plätze
- Stüberli 16 Plätze
- Kleiner Saal 40 Plätze
- Grosser Saal 180 Plätze
- Garten 80 Plätze

- Komfortable Zimmer
- Kinderspielplatz
- Mitglied Gilde etablierter Köche
- Mittwoch ab 14 Uhr und Donnerstag geschlossen

HOTEL LANDGASTHOF LÖWEN
5643 SINS

Aqua-Fitness – Langzeitgruppen

Kursnummer: 6.3101.4

Aqua-Fitness

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

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
	6.3501.16	Di	9.30 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

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

Inwil

ZUWEBE ab Herbst 2009 neue Kurse – Details anfragen bei Pro Senectute