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: 10.08.2025

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

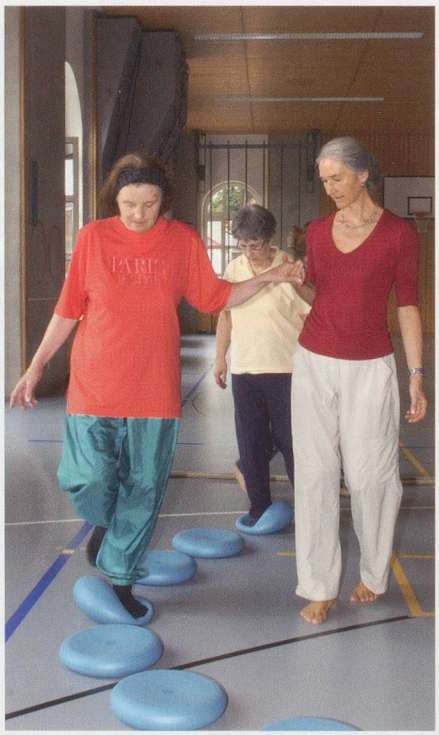
Kursnummer: 6.1001.7

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 Doppellektionen
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

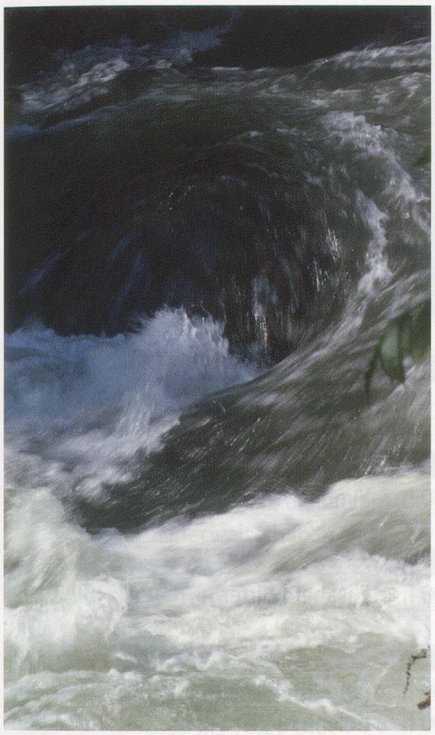
können Sie gemeinnützige Institutionen berücksichtigen, deren Dienstleistungen Sie als hilfreich empfunden haben. Dadurch ermöglichen Sie anderen Menschen, dass auch sie Hilfe erhalten.
Herzlichen Dank.

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

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, endlich wieder einmal spielen oder ein «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

Fit/Gym-Turngruppen

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 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
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	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

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

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

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 Ausfahrt
Keine Anmeldung erforderlich
Bei zweifelhafter Witterung entscheidet der Leiter vor Ort über die Durchführung

Angebotsnummer: 6.2007.5

Velo-Tagestour «zum Rhyfall»

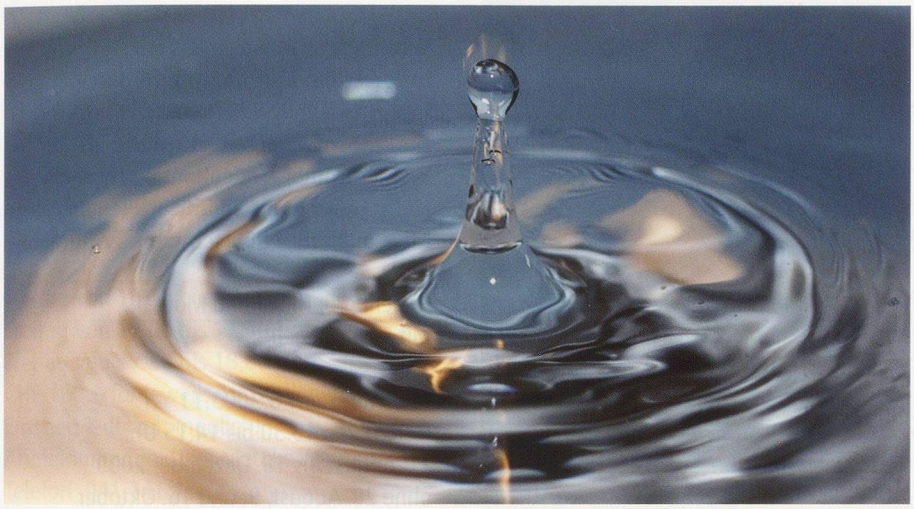
Mit Bustransport

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.

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
- 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!

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.

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

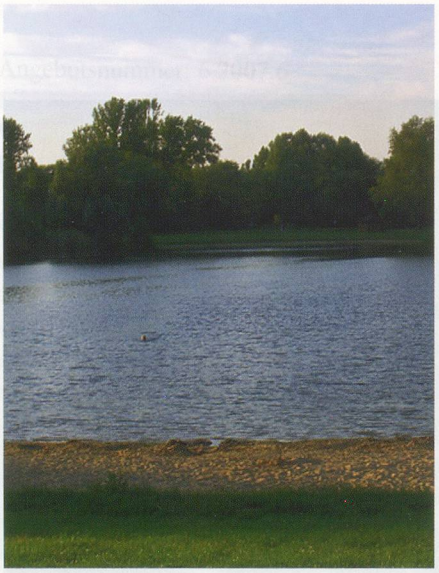
Kursnummer: 6.3001.6
Zug, Hallenbad Loreto
Mit Adele Vergari
Dienstag von 8.00 bis 8.45 Uhr*
15 Lektionen
18. August bis 15. Dezember 2009
ohne 6. und 13. Oktober sowie 8. Dezember
CHF 45.– Westenmiete
CHF 270.– inkl. Eintritt ohne Weste
Anmeldung bis 28. Juli 2009

*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
- Stübli 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

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

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				