Zeitschrift: Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug

Band: 16 (2010)

Heft: 32

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: 23.11.2025

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

Indoor - Drinnen ever monogen Mar Toobtu O

Fit/Gym-Turngruppen



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 5.00.

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.

Auskunft und Anmeldung

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

Allenwinden							
Schulhaus	51010.10.301	Мо	14.00 h	Rebecca Schaub	041	780 42 6	52
Baar							
Pavillon Bahnmatt	51010.10.302		14.15 h	Doris Walt		761 30 1	
Waldmannhalle 1	51010.10.303	Do	9.00 h	Paula Radler		761 49 7	
Wiesental Spiegelsaal Waldmannhalle	51010.10.304 51010.10.323	Di Mi	9.00 h 9.00 h	Paula Radler Bea Arnold		761 49 7 760 08 1	
Inwil Rainhalde	51010.10.325	Do	9.00 h	Myriam Scherer		760 48 8	
mwm nammarac	31010.10.303	DO	5.0011	Wynam Scherer	041	700 40 0	50
Cham							
Dreifachsporthalle	51010.10.306	Di	8.45 h	Gertrud Lang		780 48 1	
Dreifachsporthalle	51010.10.307	Di	15.30 h	Yvonne Livingston		780 46 1	
Pfarreiheim	51010.10.308	Mi	9.15 h	Agnes Mühlemann	041	787 26 2	29
Hagendorn							
Turnhalle	51010.10.309	Mi	8.30 h	Gertrud Lang	041	780 48 1	14
Hünenberg						en in a	
Einhornsaal	51010.10.310	Mi	14.15 h	Paula Stutzer	041	780 59 2	28
Manzingan	wandern allow	MA		Vortesse eines regel-	SH)	e kenner	100
Menzingen Schützenmatt-Halle	51010.10.311	Di	15.30 h	Yvonne Weiss	0/11	755 26 4	10
Schatzenmatt mane	31010.10.311	DI	13.30 11	TVOITIC VVCI33	041	75520=	TU
Neuheim				Marios dose manero ha			
Turnhalle	51010.10.312	Mi	14.00 h	Elisabeth Birrer	041	750 27 9	92
s. Lederlott mind day	etgoileo mona	90.19	ebot hierPë	rweise baben Sie ein	u(sp	Maggar	0
Oberägeri	F1010 10 212		44.001		0.44	750.05.4	
Pfarreizentr. Hofstettli	51010.10.313	Di	14.00 h	Astrid Reichmuth		750 05 1	
Hofmatt Halle C	51010.10.314	IVIO	19.00 h	Helene Müller	041	750 43 6)4
Rotkreuz	1212-121-1058-7010	TEUCH		3311130	21107	D MINORES	
Gymnastikhalle	51010.10.315	Mi	14.00 h	Agnes Strauss	041	790 24 2	23
Tichyasons, Ol-EE 08				3			
Steinhausen							
Sunnegrund MZH	51010.10.316	Мо	8.00 h	Theres Gisler		741 28 5	
Sunnegrund MZH	51010.10.317	Мо	9.00 h	Rosmarie Hohl	041	741 28 2	21
Unterägeri	TEXAMERIA SECTION OF THE PROPERTY OF THE PROPE		accressing	E ANDERSON ENGINEERS		N. P. L. S.	
Aula	51010.10.318	Di	14.00 h	Margrit Nussbaumer	041	750 39 7	70
2010	d 15. Dezember	i.ur		it möglich	9519	nstieg jer	113
Walchwil	F1010 10 310		44001	AA P AAPH	0.44	750 45 6	
Engelmatt	51010.10.319	Mi	14.00 h	Marlies Müller	041	758 15 8	59
Zug	THE REPORT OF	1916					
Guthirt Gymn'halle	51010.10.320	Mi	8.00 h	Frieda Waser	041	743 04 4	11
Guthirt Gymn'halle	51010.10.321	Di	10.00 h	Claire Thommen	041	710 19 8	38
Herti	51010.10.322	Mi	14.00 h	Monika Fabbri	041	741 80 6	8

Outdoor - Draussen



Angebotsnummer: 51040.10.305

Walking-Treff Zug

Sie kennen die Vorteile eines regelmässigen Trainings und möchten etwas für Ihre Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit 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.

Auskunft erteilt gerne: Frieda Waser Telefon 041 743 04 41

Zug, Allmendstrasse, Leichtathletikstadion Allmend Mit Walking-Team Pro Senectute Mittwoch von 08:30 bis 10:00 Uhr CHF 85.00 pro Halbjahr Keine Anmeldung erforderlich Einstieg jederzeit möglich Angebotsnummer: 51040.10.306

Wandern Cham

Wir wandern alle zwei Wochen 1½ bis 2½ Stunden in der näheren Umgebung von Cham. Bei einer Erholungspause etwa in der Mitte der Wanderung stärken wir uns mit einem Getränk und Gebäck. Verlangen Sie das ausführliche Programm, es liegt auch beim Bahnhof Cham auf. Gerne nehmen wir auch Wanderer von anderen Gemeinden mit.

Auskunft bei der Wanderleitung: Josef Meier 041 780 85 05 Jakob Bohl 041 710 03 30 Jakob Bircher 041 780 33 10

Jeweils am Mittwoch
25. August 2010
8. und 22. September 2010
6. und 20. Oktober 2010
3. und 17. November 2010
1. und 15. Dezember 2010

Besammlungsort und Zeiten siehe Programm Bei jeder Witterung Keine Anmeldung erforderlich Angebotsnummer: 51040.10.308

Velofahren: Halbtagestouren 2010

Wir unternehmen kleinere Velotouren von zirka 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, das ab April 2010 erhältlich ist.

Besammlung: Zug, beim Eingang zur Leichtathletikanlage Allmend

Mit Hans Hürlimann und Velo-Team Dienstag von 08:30 bis ca. 11:30 Uhr

6. und 20. Juli 2010 3., 17. und 31. August 2010

Organisationspauschale CHF 5.00 pro Ausfahrt Keine Anmeldung erforderlich

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

Angebotsnummer: 51040.10.307

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: Franz Abächerli, Telefon 041 761 36 56

Am zweiten Mittwoch jedes Monats am Nachmittag Besammlung siehe Jahresprogramm Keine Anmeldung erforderlich Bei jeder Witterung

Bewegung im Wasser

Angebotsnummer: 51040.10.309

Velo-Tagestour Biasca-Lago Maggiore

Unsere diesjährige Tagestour führt in die Sonnenstube Tessin. Ein bequemer Bus mit Veloanhänger fährt uns nach Biasca, wo wir auf die Velos umsteigen. Veloroute: ab Biasca durch die Rivieraebene entlang dem Ticino auf flachem Radweg Richtung Bellinzona. Nach Mittagshalt in Gudo weiter durch die Magadino-Ebene zum Lago Maggiore und am See entlang nach Ascona Piazza. Distanz: ca. 56 km, Fahrzeit: ca. 4 Std.

Dienstag, 14. September 2010 Tourenleitung: Walter Käch Tel. 041 761 45 35

Veloeinlad in Zug 06.00 Uhr Rückfahrt ab Ascona ca. 17.00 Uhr Ankunft in Zug ca. 19.30 Uhr Mittagessen in Gudo, Agriturismo Cantina, Tel. 091 859 09 64 1 Menüangebot, Preis ca. CHF 25.00 Fahrpreis CHF 70.00 inkl. Velotransport ohne Mittagessen

Anmeldung bis 15. August 2010 max. 50 Teilnehmer möglich

Auskunft und Anmeldung

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



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

Suchen Sie aus unserem vielseitigen Angebot hier und auf Seite 47 das Passende für Sie aus!

Angebotsnummern: siehe unten

Aqua-Fitness mit Weste

Tiefwassergymnastik

Wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining in tiefem Wasser. Eine speziell für Aqua-Fitness entwickelte Wasserweste ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung. Weste kann gemietet werden.

Dienstag von 07:45 bis 08:30 Uhr*

Zug, Loretostrasse 10, Hallenbad Loreto Mit Erna Baum-Iselin

Angebotsnummer: 51050.10.301 16 Lektionen

17. August bis 14. Dezember 2010 ohne 5. und 12. Oktober 2010 CHF 288.00 inkl. Eintritt ohne Westenmiete

Anmeldung bis 30. Juli 2010

Freitag von 07:45 bis 08:30 Uhr*

Zug, St.-Johannes-Strasse 36, Hallenbad Herti Mit Erna Baum-Iselin

Angebotsnummer: 51050.10.302 16 Lektionen

20. August bis 17. Dezember 2010 ohne 8. und 15. Oktober 2010 CHF 288.00 inkl. Eintritt ohne Westenmiete Anmeldung bis 30. Juli 2010

^{*} Änderung von Tag und Zeit möglich

Ibr Ferienparadies – gleich um die Ecke!



lng.

Erstklassige Tessiner Ferien à la carte:

Das Hotel Casa Berno Ascona ist genau das richtige Erstklasshotel für Geniesser, Golfer, Wanderer, Wassersportfreunde, Gourmets, Dolce-Far-Niente-Spezialisten, Weinkenner undsoweiter — verlangen Sie doch einfach schnell unsere aktuellen Angebote!



Hotel Casa Berno, Postfach 721, CH—6612 Ascona • Tel 091 791 32 32 • Fax 091 792 11 14 • www.casaberno.ch • Direktion: Bruno Caratsch











Direkt über dem Lago Maggiore: das feine Familienbotel «ARANCIO»

In nächster Nähe zu den bezaubernden Brissago-Inseln ist dieses reizende Hotel ein Geheimtipp. Seeterrasse, Liegewiese, beheiztes Freibad mit Planschbecken. Mit viel Komfort (Bad oder Dusche, WC, Telefon, Radio) und einem sehr guten, typischen Tessiner Restaurant.



Verlangen Sie Informationen über die ARANCIO-Sommerpauschalen 2010!





Hotel Arancio ★★ CH—6612 Ascona Tel 091791 23 33 • Fax 091 791 58 02 • www.arancio.ch Direktion: Bruno Caratsch



Spezial..

Angebotsnummern: 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, Lindenbergstrasse 10, Hallenbad Moos Mit Silvia Döbeli 15 Lektionen 27. August bis 17. Dezember 2010 ohne 8. und 15. Oktober 2010 CHF 240.00 inkl. Eintritt Anmeldung bis 6. August 2010

Angebotsnummer: 51050.10.303 Freitag von 13:30 bis 14:15 Uhr

Angebotsnummer: 51050.10.304 Freitag von 15:45 bis 16:30 Uhr

Angebotsnummer: 51050.10.305

Aqua-Fitness

Mobilisieren im warmen Wasser

Sanfte und schonende Gymnastik in 32 bis 34 Grad warmem Wasser. Geeignet auch für Nichtschwimmer/innen und Personen mit Behinderungen/Einschränkungen. Einstieg jederzeit möglich!

Zug, Zugerbergstrasse 27, Bewegungsbad 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 100.00 für jeweils 10 Lektionen Einstieg jederzeit möglich! Anmeldung direkt bei Marijke Wouters Telefon 041 741 47 24

Aqua-Fitness – Langzeitgruppen

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. Eine Aqua-Fitness-Lektion kostet CHF 6.00 exkl. Hallenbad-Eintritt. Die angebotenen Lektionen werden trimesterweise verrechnet und direkt der Kursleitung bezahlt.

Sie sind allein oder zusammen mit einer Kollegin, mit 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.

Baar					
Lättich	51020.10.301	Mo	13.15 h	Christine Kaiser	041 780 12 08
	51020.10.302	Mo	14.00 h	Tina Simeon	044 764 34 12
	51020.10.303	Мо	14.45 h	Lucia Küffer	056 668 07 70
Schule für Seh-	51020.10.304	Di	07.30 h	Jasmine Lüdi	041 720 24 28
behinderte und Blinde	51020.10.305	Di	08.10 h	Jasmine Lüdi	041 720 24 28
	51020.10.306	Di	08.50 h	Jasmine Lüdi	041 720 24 28
Cham					
Röhrliberg	51020.10.307	Мо	14.45 h	Erna Baum	041 740 06 54
	51020.10.308	Мо	15.00 h	Verena Röllin	041 755 20 86
Hünenberg					
Moos	51020.10.309	Fr	14.15 h	Silvia Döbeli	041 780 63 72
	51020.10.310	Fr	15.00 h	Christine Kaiser	041 780 12 08
Steinhausen					
Albisstrasse	51020.10.311	Do	08.15 h	Lucia Küffer	056 668 07 70
	51020.10.312	Do	09.00 h	Marijke Wouters	041 741 47 24
Inwil					
ZUWEBE	51020.10.313	Мо	12.30 h	Yvonne Stock	041 761 07 18
	51020.10.314	Мо	12.30 h	Andrea Oehri	041 761 76 38

Auskunft und Anmeldung

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



Metall- und Stahlbau

- Fenster
- Türen
- Geländer
- Reparaturen

info@metallbau-weber.ch