

**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:** 11.01.2026

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

# Bewegung, Sport

## Indoor – Drinnen

### 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](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

[www.zg.pro-senectute.ch](http://www.zg.pro-senectute.ch)

#### Allenwinden

Schulhaus	51010.10.301	Mo	14.00 h	Rebecca Schaub	041 780 42 62
-----------	--------------	----	---------	----------------	---------------

#### Baar

Pavillon Bahnmatte	51010.10.302	Mo	14.15 h	Doris Walt	041 761 30 10
Waldmannhalle 1	51010.10.303	Do	9.00 h	Paula Radler	041 761 49 78
Wiesental Spiegelsaal	51010.10.304	Di	9.00 h	Paula Radler	041 761 49 78
Waldmannhalle	51010.10.323	Mi	9.00 h	Bea Arnold	041 760 08 19
Inwil Rainhalde	51010.10.305	Do	9.00 h	Myriam Scherer	041 760 48 80

#### Cham

Dreifachsporthalle	51010.10.306	Di	8.45 h	Gertrud Lang	041 780 48 14
Dreifachsporthalle	51010.10.307	Di	15.30 h	Yvonne Livingston	041 780 46 16
Pfarreiheim	51010.10.308	Mi	9.15 h	Agnes Mühlmann	041 787 26 29

#### Hagendorf

Turnhalle	51010.10.309	Mi	8.30 h	Gertrud Lang	041 780 48 14
-----------	--------------	----	--------	--------------	---------------

#### Hünenberg

Einhornsaal	51010.10.310	Mi	14.15 h	Paula Stutzer	041 780 59 28
-------------	--------------	----	---------	---------------	---------------

#### Menzingen

Schützenmatt-Halle	51010.10.311	Di	15.30 h	Yvonne Weiss	041 755 26 40
--------------------	--------------	----	---------	--------------	---------------

#### Neuheim

Turnhalle	51010.10.312	Mi	14.00 h	Elisabeth Birrer	041 750 27 92
-----------	--------------	----	---------	------------------	---------------

#### Oberägeri

Pfarreizentr. Hofstettli	51010.10.313	Di	14.00 h	Astrid Reichmuth	041 750 05 14
Hofstatt Halle C	51010.10.314	Mo	19.00 h	Helene Müller	041 750 43 64

#### Rotkreuz

Gymnastikhalle	51010.10.315	Mi	14.00 h	Agnes Strauss	041 790 24 23
----------------	--------------	----	---------	---------------	---------------

#### Steinhausen

Sunnegrund MZH	51010.10.316	Mo	8.00 h	Theres Gisler	041 741 28 53
Sunnegrund MZH	51010.10.317	Mo	9.00 h	Rosmarie Hohl	041 741 28 21

#### Unterägeri

Aula	51010.10.318	Di	14.00 h	Margrit Nussbaumer	041 750 39 70
------	--------------	----	---------	--------------------	---------------

#### Walchwil

Engelmatt	51010.10.319	Mi	14.00 h	Marlies Müller	041 758 15 89
-----------	--------------	----	---------	----------------	---------------

#### Zug

Guthirt Gymn'halle	51010.10.320	Mi	8.00 h	Frieda Waser	041 743 04 41
Guthirt Gymn'halle	51010.10.321	Di	10.00 h	Claire Thommen	041 710 19 88
Herti	51010.10.322	Mi	14.00 h	Monika Fabbri	041 741 80 68

# Outdoor – Draussen

Ausgewiesene chinesische  
TCM-Arzte behandeln Sie mit:



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 Aufahrt

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 entnehmenen 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. Velo-route: 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

Telex 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

[www.zg.pro-senectute.ch](http://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 verunmöglich
- 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

# Ihr Ferienparadies – gleich um die Ecke!



## Erstklassige Tessiner Ferien à la carte:

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



HOTEL CASA BERNO ASCONA

Hotel Casa Berno, Postfach 721, CH-6612 Ascona

- Tel 091 791 32 32 • Fax 091 792 11 14 • [www.casaberno.ch](http://www.casaberno.ch) • Direktion: Bruno Caratsch



Member of  
swiss golf hotels

MITGLIED  
SCHWEIZER KURHÄUSER

Arancio



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

In nächster Nähe zu den  
bezaubernden Brissago-  
Inseln ist dieses reizende  
Hotel ein Geheimtipp. See-  
terrasse, 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 091 791 23 33 • Fax 091 791 58 02 • [www.arancio.ch](http://www.arancio.ch)

Direktion: Bruno Caratsch



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	Mo	14.45 h	Lucia Küffer	056 668 07 70
Schule für Sehbehinderte und Blinde	51020.10.304	Di	07.30 h	Jasmine Lüdi	041 720 24 28
	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	Mo	14.45 h	Erna Baum	041 740 06 54
	51020.10.308	Mo	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	Mo	12.30 h	Yvonne Stock	041 761 07 18
	51020.10.314	Mo	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

Tel 041 761 22 23

info@metallbau-weber.ch