Zeitschrift: Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug

Band: 16 (2010)

Heft: 31

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: 28.11.2025

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

Bewegung Sport

ndoor – Drinnen	56
Outdoor – Draussen	58
Bewegung im Wasser	60

Indoor - Drinnen

Fitness, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer

Angebotsnummern: 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

Angebotsnummer: 51030.10.101
Dienstag von 10.10 bis 11.00 Uhr
5. Januar bis 13. April 2010
ohne 9. und 16. Februar
CHF 208.— für 13 Lektionen
Anmeldung bis 15. Dezember 2009

Angebotsnummer: 51030.10.201 Dienstag von 10.10 bis 11.00 Uhr 4. Mai bis 29. Juni 2010 CHF 144.– für 9 Lektionen Anmeldung bis 13. April 2010

Auskunft und Anmeldung

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



Angebotsnummer: 51030.10.102

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, Hans Waldmannhalle
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

Angebotsnummern: 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

Angebotsnummer: 51070.10.101 ab 1., 2. oder 3. Februar 2010 Anmeldung bis 11. Januar 2010

Angebotsnummer: 51070.10.201 ab 3., 4. oder 5. Mai 2010 Anmeldung bis 19. April 2010



Fit/Gym-Turngruppen

Bewegung, Spiel und Spass lautet das Motto unserer Fit/Gym 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.-. 0000 inul 08 zid 15unst

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	51010.10.101	Mo	14.00 h	Rebecca Schaub	041	780 42 62
Scriumaus	31010.10.101	IVIO	14.00 11	Repecca Scriaub	041	700 42 02
Baar			VEID	ramen notuoi		Esser sold
Pavillon Bahnmatt	51010.10.102	Mo	14.15 h	Doris Walt	0/11	761 30 10
Waldmannhalle 1	51010.10.102	Do	9.00 h	Paula Radler		761 49 78
	51010.10.103	Di	9.00 h	Paula Radler		761 49 78
Wiesental Spiegelsaal Inwil Rainhalde	51010.10.104	Do	9.00 h	Myriam Scherer		760 48 80
iliwii Kalililalue	31010.10.103	DU	9.00 11	Wiyilalii Scherei	041	700 40 00
Cham						
Dreifachsporthalle	51010.10.106	Di	8.45 h	Gertrud Lang	041	780 48 14
Dreifachsporthalle	51010.10.107	Di	15.30 h	Yvonne Livingston		780 46 16
Pfarreiheim	51010.10.107	Mi	9.15 h	Agnes Mühlemann		787 26 29
Taremenn	31010.10.100	1411	3.1311	Agrics Widificilianii	041	101 20 23
Hagendorn						
Turnhalle	51010.10.109	Mi	8.30 h	Gertrud Lang	041	780 48 14
				,		
Hünenberg						
Einhornsaal	51010.10.110	Mi	14.15 h	A. Unternährer	041	780 63 92
Menzingen						
Schützenmatt-Halle	51010.10.111	Di	15.30 h	Yvonne Weiss	041	755 26 40
Neuheim						
Turnhalle	51010.10.112	Mi	14.00 h	Elisabeth Birrer	041	750 27 92
e innepsportleitenn e	/erena Grimm, Se	Mit.	6. uni	nd-stillen Winkerland	m na	verschneit
Oberägeri	E.E.T. mont designed			e saupil refebriges		\$100 C
Pfarreizentr. Hofstettli	51010.10.113	Di	14.00 h	Astrid Reichmuth		750 05 14
Hofmatt Halle C	51010.10.114	Mo	19.00 h	Helene Müller	041	750 43 64
Bei jeder Witterung	anuar 2010	Libr	Relots	Paratruscarrato a rivertasto	Dilli	tur 3 bis 4
Rotkreuz	F4040 40 44F	N.4:	1400 -	A Ch	0.41	700 24 22
Turnhalle 4	51010.10.115	Mi	14.00 h	Agnes Strauss	041	790 24 23
Ctainbaugan	anual zuru	Leta	115	mit semet vienaulye	DHEL	Das Zuger
Steinhausen	E1010 10 116	Ma	0 00 b	Erna Baum	0.41	740 06 54
Sunnegrund Dreifachturnhalle	51010.10.116 51010.10.117	Mo Mo	8.00 h	Rosmarie Hohl		740 06 34
Drenachtumnane	51010.10.117	IVIO	9.00 11	NOSITIATIE HOITI	041	741 20 21
Unterägeri		E100 Z.	DI DI	III HOGA HOBB 1920 H	Sim	DESTRUCTIONS
Aula	51010.10.118	Di	14.00 h	Margrit Nussbaumer	041	750 39 70
Aulu	31010.10.110	DI	14.0011	Wargitt Wassbaamer	041	730 33 70
Walchwil	Access to the A				See a	
Engelmatt	51010.10.119	Mi	14.00 h	Marlies Müller	041	758 15 89
	repetition of the DA	4113	adayesa	n Kalifela med dank ozimb		nii der Ar
Zug						
Guthirt Gymn.halle	51010.10.120	Mi	8.00 h	Frieda Waser	041	743 04 41
Guthirt Gymn.halle	51010.10.121	Di	10.00 h	Claire Thommen		710 81 30
Herti	51010.10.122	Mi	14.00 h	Monika Fabbri	041	741 80 68



Outdoor - Draussen

Fitness, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer

Angebotsnummern: 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 Wanderungen in unberührter Landschaft. Wenn Sie keine eigenen Schneeschuhe und Stöcke besitzen, können Sie diese mieten. Bitte mit der Anmeldung bei Pro Senectute reservieren und dann direkt bei Kaktus Outdoor (Nähe Bahnhof Zug) abholen und bezahlen. Die angemeldeten Teilnehmer erhalten spezielle Konditionen.

Zug, Bahnhofhalle um 12.25 Uhr Mit Verena Grimm, Seniorensportleiterin Donnerstag von 12.30 bis ca. 16.30 Uhr

Angebotsnummer: 51040.10.101 14. Januar 2010

Angebotsnummer: 51040.10.102 21. Januar 2010

Angebotsnummer: 51040.10.103 4. Februar 2010

Angebotsnummer: 51040.10.104
18. Februar 2010

CHF 20.— direkt beim Treffpunkt zu bezahlen Kosten für Miete: 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 Angebotsnummer: 51040.10.105

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.

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend Mit Walking-Team Pro Senectute Mittwoch von 8.30 bis 10.00 Uhr 6. Januar bis 30. Juni 2010 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: 51040.10.107

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

Am zweiten Mittwoch jedes Monats am Nachmittag Bei jeder Witterung Anmeldung nicht nötig Besammlung: siehe Jahresprogramm Angebotsnummer: 51040.10.106

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 bei der Wanderleitung: Josef Meier, Telefon 041 780 85 05 Margrit Günter, Telefon 041 780 25 14 Jakob Bircher, Telefon 041 780 33 10

Jeweils am Mittwoch

20. Januar 2010
3. und 17. Februar 2010
3., 17. und 31. März 2010
14. und 28. April 2010
12. und 26. Mai 2010
9. und 23. Juni 2010

Besammlungsort und Zeiten siehe Programm Bei jeder Witterung Keine Anmeldung erforderlich Angebotsnummer: 51040.10.108

Velofahren

Halbtagestouren

Wir unternehmen kleinere Velotouren von etwa 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 Leichtathletik-Anlage Allmend Mit Hans Hürlimann und Velo-Team Dienstag von 08.30 bis ca. 11.30 Uhr

11. und 25. Mai 2010 8. und 22. Juni 2010 6. und 20. Juli 2010

Organisationspauschale CHF 5.– pro Ausfahrt Keine Anmeldung erforderlich Bei zweifelhafter Witterung entscheidet der Leiter vor Ort über die Durchführung.



Bewegung im Wasser



Angebotsnummern: 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.

Dienstag von 7.45 bis 8.30 Uhr

Zug, Hallenbad Loreto Mit Erna Baum

Angebotsnummer: 51050.10.101
5. Januar bis 13. April 2010
ohne 9. und 16. Februar
CHF 234.– für 13 Lektionen
inkl. Eintritt ohne Weste
CHF 39.– Westenmiete
Anmeldung bis 15. Dezember 2009

Angebotsnummer: 51050.10.201 4. Mai bis 29. Juni 2010 ohne 14. Mai und 4. Juni CHF 162.– für 9 Lektionen inkl. Eintritt ohne Weste CHF 27.– Westenmiete Anmeldung bis 13. April 2010

Freitag von 7.45 bis 8.30 Uhr

Zug, Hallenbad Herti Mit Erna Baum

Angebotsnummer: 51050.10.102 8. Januar bis 16. April 2010 ohne 12., 19. Februar und 2. April CHF 216.– für 12 Lektionen inkl. Eintritt ohne Weste CHF 36.– Westenmiete Anmeldung bis 14. Dezember 2009

Angebotsnummer: 51050.10.202
7. Mai bis 2. Juli 2010
ohne 14. Mai und 4. Juni
CHF 126.— für 7 Lektionen
inkl. Eintritt ohne Weste
CHF 21.— Westenmiete
Anmeldung bis 16. April 2010

Aqua-Fit

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, Hallenbad Moos Mit Silvia Döbeli

Freitag von 13.30 bis 14.15 Uhr

Angebotsnummer: 51050.10.103 8. Januar bis 16. April 2010 ohne 12., 19. Februar und 2. April CHF 192.– für 12 Lektionen inkl. Eintritt Anmeldung bis 14. Dezember 2009

Angebotsnummer: 51050.10.203 7. Mai bis 2. Juli 2010 ohne 14. Mai und 4. Juni CHF 112.– für 7 Lektionen inkl. Eintritt Anmeldung bis 16. April 2010

Freitag von 15.45 bis 16.30 Uhr

Angebotsnummer: 51050.10.104 mms 8. Januar bis 16. April 2010 ohne 12., 19. Februar und 2. April CHF 192.– für 12 Lektionen inkl. Eintritt Anmeldung bis 14. Dezember 2009

Angebotsnummer: 51050.10.204
7. Mai bis 2. Juli 2010
ohne 14. Mai und 4. Juni
CHF 112.– für 7 Lektionen inkl. Eintritt
Anmeldung bis 16. April 2010

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55 Telefax 041 727 50 60 anmeldung@zg.pro-senectute.ch Angebotsnummer: 51050.10.105

Aqua-Fitness

Mobilisierung in warmem Wasser

Sanfte und schonende Gymnastik in 32 bis 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

Aqua-Fitness – der ideale Sport

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.— exklusive 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	51020.10.101	Мо	13.15 h	Christine Kaiser	041	780	12 08
	51020.10.102	Мо	14.00 h	Tina Simeon	044	764	34 12
	51020.10.103	Мо	14.45 h	Lucia Küffer	041	781	36 58
Schule für Seh-	51020.10.104	Di	07.30 h	Jasmine Lüdi	041	720	24 28
behinderte und Blinde	51020.10.105	Di	08.10 h	Jasmine Lüdi	041	720	24 28
	51020.10.106	Di	08.50 h	Jasmine Lüdi	041	720	24 28
Cham			100000000000000000000000000000000000000				
Röhrliberg	51020.10.107	Мо	14.45 h	Erna Baum	041	740	06 54
	51020.10.108	Mo	15.00 h	Verena Röllin	041	755	20 86
Hünenberg							
Moos	51020.10.109	Fr	14.15 h	Silvia Döbeli	041	780	63 72
	51020.10.110	Fr	15.00 h	Christine Kaiser	041	780	12 08
Steinhausen							
Albisstrasse	51020.10.111	Do	08.15 h	Lucia Küffer	041	781	36 58
	51020.10.112	Do	09.00 h	Marijke Wouters	041	741	47 24
Inwil							
ZUWEBE	51020.10.113	Мо	12.30 h	Yvonne Stock	041	761	07 18
	51020.10.114	Мо	13.15 h	Andrea Oehri	041	761	76 38



Ivona Zengaffinen-Venetianer
Eidg. Dipl. Apothekerin

Alpenstrasse 12 • 6300 Zug
Tel. 041 711 12 76 • Fax 041 711 12 88
www.apotheke-zug.ch • info@apotheke-zug.ch

