

**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:** 01.01.2026

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

# Bewegung Sport

Indoor – 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



- *Veloferien ohne sportliche Höchstleistungen*
- *erlebnisreiche Radtouren für Geniesser*
- *Begleitung durch erfahrene Radleiter*
- *abwechslungsreiches Programm*
- *fast alles inbegriffen*

**veloerlebnis.ch**

Weitere Informationen und Katalogbestellung im Internet oder unter Tel. 044/729 92 41

## 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.–.

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.

Am zweiten Mittwoch jedes Monats  
am Nachmittag

Bei jeder Witterung

Anmeldung nicht nötig

Besammlung: siehe Jahresprogramm

### Allenwinden

Schulhaus	51010.10.101	Mo	14.00 h	Rebecca Schaub	041 780 42 62
-----------	--------------	----	---------	----------------	---------------

### Baar

Pavillon Bahnmatte	51010.10.102	Mo	14.15 h	Doris Walt	041 761 30 10
Waldmannhalle 1	51010.10.103	Do	9.00 h	Paula Radler	041 761 49 78
Wiesental Spiegelsaal	51010.10.104	Di	9.00 h	Paula Radler	041 761 49 78
Inwil Rainhalde	51010.10.105	Do	9.00 h	Myriam Scherer	041 760 48 80

### 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	041 780 46 16
Pfarreiheim	51010.10.108	Mi	9.15 h	Agnes Mühlmann	041 787 26 29

### Hagendorf

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
-----------	--------------	----	---------	------------------	---------------

### Oberägeri

Pfarreizentr. Hofstettli	51010.10.113	Di	14.00 h	Astrid Reichmuth	041 750 05 14
Hofstatt Halle C	51010.10.114	Mo	19.00 h	Helene Müller	041 750 43 64

### Rotkreuz

Turnhalle 4	51010.10.115	Mi	14.00 h	Agnes Strauss	041 790 24 23
-------------	--------------	----	---------	---------------	---------------

### Steinhausen

Sunnegrund	51010.10.116	Mo	8.00 h	Erna Baum	041 740 06 54
Dreifachturnhalle	51010.10.117	Mo	9.00 h	Rosmarie Hohl	041 741 28 21

### Unterägeri

Aula	51010.10.118	Di	14.00 h	Margrit Nussbaumer	041 750 39 70
------	--------------	----	---------	--------------------	---------------

### Walchwil

Engelmatt	51010.10.119	Mi	14.00 h	Marlies Müller	041 758 15 89
-----------	--------------	----	---------	----------------	---------------

### 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	041 710 81 30
Herti	51010.10.122	Mi	14.00 h	Monika Fabbri	041 741 80 68

*Sie werden sehen...*

**KÄSSE**  
**OPTIK**

Am Dorfplatz • 6312 Steinhausen • 041 741 16 43

Gratis Katalog, Info und Buchung  
www.kaiser-optik.ch

# Outdoor – Draussen

Fitness, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer

Angebotsnummern: siehe unten

## Schneeschuhlaufen

Das neue Wintererlebnis!



Schneeschuhwanderungen in einer verschneiten und stillen Winterlandschaft – abseits gepfaderter 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



gärtner  
bösch & hürlimann

hinterbergstrasse 6c  
6318 walchwil  
telefon/fax 041 758 19 70  
www.boeschhuerlimann.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 Hürlmann 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.

# Genussvoll durch Mallorcas Frühling

06.03.–29.05.2010

[www.gustizollinger.ch](http://www.gustizollinger.ch)  
Mehr als Veloferien.



Radwandern auf ruhigen Radwegen im lockeren Tempo in Colonia Sant Jordi mit viel Natur, Kultur und Genuss.

Das Hotel Don Leon\*\*\*\* ist ein komfortables Erstklasshotel, ruhig und direkt am Meer, mit ausgezeichneter Küche und aufmerksamen Service. Man spricht Deutsch!

Singles finden in der Gruppe schnell Kontakt und sind herzlich willkommen.



Velos stehen zur Verfügung.  
Neu: auch Elektro-Velo!

**Gratis Katalog, Infos und Buchung**  
GustiZollinger.ch · Radsporthreisen

Tel. 056 268 62 64 · Fax 056 268 62 61 · [buchung@gustizollinger.ch](mailto:buchung@gustizollinger.ch)

**GustiZollinger.ch**  
Radsporthreisen

# Bewegung im Wasser

Fitness, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer



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

## 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

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	Mo 13.15 h	Christine Kaiser	041 780 12 08
	51020.10.102	Mo 14.00 h	Tina Simeon	044 764 34 12
	51020.10.103	Mo 14.45 h	Lucia Küffer	041 781 36 58
Schule für Sehbehinderte und Blinde	51020.10.104	Di 07.30 h	Jasmine Lüdi	041 720 24 28
	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**

Röhrliberg	51020.10.107	Mo 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	Mo 12.30 h	Yvonne Stock	041 761 07 18
	51020.10.114	Mo 13.15 h	Andrea Oehri	041 761 76 38



Wir nehmen uns Zeit für Sie

Ivona Zengaffinen-Venetianer  
Eidg. Dipl. ApothekerinAlpenstrasse 12 • 6300 Zug  
Tel. 041 711 12 76 • Fax 041 711 12 88  
www.apotheke-zug.ch • info@apotheke-zug.ch

Höfnerstrasse 6 CH-6314 Unterägeri Tel. 041- 750 23 23 E-Mail: iae@iae.ch www.iae.ch/shop