**Zeitschrift:** Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug

**Band:** 17 (2011)

**Heft:** 33

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:** 26.11.2025

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

## Indoor - Drinnen

#### Fit/Gym-Turngruppen

Bewegung, Spiel und Spass lautet das Motto unserer 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 5.00.

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	51010.11.101	Mo	14:00 h	Doris Röllin	041	755 38 77
Baar						
Pavillon Bahnmatt	51010.11.102		14:15 h	Doris Walt	041	761 30 10
Waldmannhalle 1	51010.11.103	Do	09:00 h	Paula Radler	041	761 49 78
Wiesental Spiegelsaal	51010.11.104	Di	09:00 h	Paula Radler	041	761 49 78
Inwil	51010.11.123		09:00 h	Bea Arnold	041	760 08 19
Inwil Rainhalde	51010.11.105	Do	09:00 h	Myriam Scherer	041	760 48 80
Cham		Beni				
Dreifachsporthalle	51010.11.106	Di	08:45 h	Gertrud Lang	041	780 48 14
Dreifachsporthalle	51010.11.107	Di	15:30 h	Yvonne Livingston	041	780 46 16
Hagendorn						
Turnhalle	51010.11.109	Mi	08:30 h	Gertrud Lang	041	780 48 14
Hünenberg						
Einhornsaal	51010.11.110	Mi	14:15 h	Paula Stutzer	041	780 59 28
Menzingen	an sanaagaraan					
Schützenmatt-Halle	51010.11.111	Di	15:30 h	Doris Röllin	041	755 38 77
Neuheim	el filk eringess, t		THE STREET			ianganian Kangana
Turnhalle	51010.11.112	Mi	14:00 h	Elisabeth Birrer	041	750 27 92
Oberägeri	inger/unnen und	SITTA		Idealerwerse haben		
Pfarreizentr. Hofstettli	51010.11.113	Di	14:00 h	Astrid Reichmuth	041	750 05 14
Hofmatt Halle C	51010.11.114	Мо	19:00 h	Helene Müller		750 43 64
Rotkreuz	lic Walking 1st o	NOV		gerne:		Auskunft ei
Gymnastikhalle	51010.11.115	Mi	14:00 h	Agnes Strauss	041	790 24 23
Steinhausen	nici autgrund de	bewi				
Sunnegrund MZH	51010.11.115	Мо	08:00 h	Theres Gisler	041	741 28 53
Sunnegrund MZH	51010.11.116	Мо	09:00 h	Rosmarie Hohl	041	741 28 21
Unterägeri	xeich und förde			830 bis 10:00 Unr		v ripowatiivi
Ägerihalle	51010.11.118	Di	14:00 h	Margrit Nussbaumer	041	750 39 70
Walchwil	and the state of t			it möglich	93/19	instieg jed
Engelmatt	51010.11.119	Mi	14:00 h	Marlies Müller	041	758 15 89
Zug	mas-mus8 sm	TIM				
Guthirt Gymn'halle	51010.11.120	Mi	08:00 h	Frieda Waser	041	743 04 41
Guthirt Gymn'halle	51010.11.121	Di	10:00 h	Claire Thommen		710 81 30
Herti	51010.11.122	Mi	14:00 h	Monika Fabbri		741 80 68

## Outdoor - Draussen



Angebotsnummer: 51040.11.105

#### Walking-Treff Zug

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.

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: 51040.11.106

NEU

#### **Nordic Walking**

Einführungskurs

Nordic Walking, die sanfte Zauberformel für Fitness, Gesundheit und mehr Lebensqualität.

Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für Anfänger/innen und wenig bis gar nicht Sporttreibende. Sie lernen in 7 Schritten die ALFA-Technik, die einen optimalen Nutzen in der Fortbewegung bringt. Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit geringer Belastung des Bewegungsapparates und bewirkt aufgrund der hohen Muskelbeteiligung einen erhöhten Energieverbrauch. Zudem löst Nordic Walking Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich und fördert die Blutzirkulation. Stöcke können bei uns gemietet werden, bitte bei der Anmeldung angeben.

Zug, Allmendstrasse, Leichtathletikstadion Allmend Mit Erna Baum-Iselin Freitag von 08:30 bis 10:00 Uhr 6. Mai bis 10. Juni 2011 CHF 90.00, ohne Stockmiete Anmeldung bis 15. April 2011 Angebotsnummer: 51040.11.108

#### Velofahren Halbtagestouren 2011

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, das ab April 2011 erhältlich ist.

Besammlung: Zug, beim Eingang zur Leichtathletikanlage Allmend Mit Hans Hürlimann und Velo-Team Dienstag von 08:30 bis ca. 11:30 Uhr 10. und 24. Mai 2011 7. und 21. Juni 2011 Organisationspauschale CHF 5.00 pro Ausfahrt Keine Anmeldung erforderlich

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

#### Auskunft und Anmeldung

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

Grösstes Stressless-Studio der Schweiz



Luzernerstr. 64, **Ebikon**, 041-429 30 60 www.moebel-getzmann.ch

Grösstes Stressless-Studio der Schweiz

# Bewegung im Wasser



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 das Passende für Sie aus! Angebotsnummern: siehe unten

#### **Aqua-Fitness mit Weste**

Tiefwassergymnastik

Wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining in tiefem Wasser. Eine Weste oder ein Gurt ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung.

#### Montag von 10:00 bis 10:45 Uhr

Zug, Loretostrasse 10, Hallenbad Loreto Mit Erna Baum-Iselin und Lucia Küffer

Angebotsnummer: 51050.11.101
11 Lektionen
10. Januar bis 11. April 2011
ohne 7. und 14. Februar und 7. März
CHF 198.00
inkl. Eintritt ohne Westenmiete
Anmeldung bis 17. Dezember 2010

Angebotsnummer: 51050.11.201
9 Lektionen
2. Mai bis 4. Juli 2011
ohne 13. Juni
CHF 162.00
inkl. Eintritt ohne Westenmiete
Anmeldung bis 11. April 2011

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

#### Freitag von 13:30 bis 14:15 Uhr

Angebotsnummer: 51050.11.103 12 Lektionen 14. Januar bis 15. April 2011 ohne 11. und 18. Februar CHF 192.00 inkl. Eintritt Anmeldung bis 17. Dezember 2010

Angebotsnummer: 51050.11.203 8 Lektionen 6. Mai bis 8. Juli 2011 ohne 3. und 24. Juni CHF 128.00 inkl. Eintritt Anmeldung bis 22. April 2011



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

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



Bodenbelage • Teppich • Parkett • Innendekorationer

HASSLER für hochstehende Qualität am Boden und in der Raumgestaltung!

Hans Hassler AG • Chamerstrasse 174 • 6300 Zug Telefon 041 711 86 21 • Fax 041 710 59 33 E-Mail: info@cham.hassler.ch • www.hassler.ch

## Ibr Ferienparadies – gleich um die Ecke!



## 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 2011!





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



mit Hotelambiente

#### Geniessen und Sein - Fit auch im Alter.

Dem Alltag entfliehen, Körper und Seele ein herrliches Wochenende lang baumeln lassen und sich erholen - das ist das Ziel von «Geniessen und Sein». Aktive Erholung – ein rundum sinnliches Erlebnis. Sie werden sich bei uns wohlfühlen!

#### Die Daten 2011, jeweils von Freitag bis Sonntag:

04. Feb. bis 06. Feb. 2011 29. April bis 1. Mai 2011

04. März bis 6. März 2011

03. Juni bis 5. Juni 2011

01. Juli bis 03. Juli 2011 30. Sept. bis 2. Okt. 2011 02. Sept. bis 04. Sept. 2011 04. Nov. bis 06. Nov. 2011

Gruppen ab sechs Personen sind

auch an anderen Wochenenden möglich.

2 Übernachtungen inkl. Halbpension

Einzelzimmer

Doppelzimmer pro Person CHF 280.-

kneipp-hof Dussnang A Kurhausstrasse 34 8374 Dussnang Tel. 071 978 63 63 www.kneipphof.ch

### THE FIVE OF

Angebotsnummer: 51050.11.105

#### **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

#### Auskunft und Anmeldung

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

#### 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. 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 nebenstehenden Seniorensport-Leiterinnen oder auch Pro Senectute Kanton Zug gerne, Telefon 041 727 50 55.

Baar				
Lättich	51020.11.101	Mo 13:15 h	Christine Kaiser	041 780 12 08
	51020.11.102	Mo 14:00 h	Tina Simeon	044 764 34 12
	51020.11.103	Mo 14:45 h	Lucia Küffer	056 668 07 70
Schule für Seh-	51020.11.104	Di 07:30 h	Jasmine Lüdi	041 720 24 28
behinderte und Blinde	51020.11.105	Di 08:10 h	Jasmine Lüdi	041 720 24 28
	51020.11.106	Di 08:50 h	Jasmine Lüdi	041 720 24 28
Cham				
Röhrliberg	51020.11.107	Mo 14:45 h	Erna Baum	041 740 06 54
	51020.11.108	Mo 15:00 h	Verena Röllin	041 755 20 86
Hünenberg			emini zuntun	BO FETTO, WO
Moos	51020.11.109	Fr 14:15 h	Silvia Döbeli	041 780 63 72
	51020.11.110	Fr 15:00 h	Christine Kaiser	041 780 12 08
Steinhausen				
Albisstrasse	51020.11.111	Do 08:00 h	Lucia Küffer	056 668 07 70
	51020.11.112	Do 08:45 h	Marijke Wouters	041 741 47 24
Inwil				
ZUWEBE	51020.11.113	Mo 12:30 h	Yvonne Stock	041 761 07 18
	51020.11.114	Mo 13:15 h	Andrea Oehri	041 761 76 38

## maler fischer

POLO FISCHER EIDG. DIPL. MALERMEISTER LANGACKERSTRASSE 39 · 6330 CHAM TELEFON 041 780 25 69 WWW.MALER-FISCHER.CH

