

**Zeitschrift:** Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 17 (2011)  
**Heft:** 34  
  
**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:** 22.03.2026

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

# Indoor – Drinnen

Angebotsnummer: 51030.11.301 **NEU**

## Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining

Mit gezieltem Kraft- und Koordinations-training verbessern wir unser Gleichgewicht. Ein gutes Gleichgewicht gibt Sicherheit und Vertrauen in unseren Körper und hilft uns, Stürze und deren Folgen möglichst zu vermeiden.

Unterägeri, Zugerbergstr. 24, Xundheitsstudio  
Mit Margrit Nussbaumer  
Dipl. Bewegungspädagogin  
6 Lektionen  
Donnerstag von 14:00 bis 15:30 Uhr  
1. September bis 6. Oktober 2011  
CHF 90.00  
Anmeldung bis 18. August 2011

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

### Allenwinden

|           |              |              |             |               |
|-----------|--------------|--------------|-------------|---------------|
| Schulhaus | 51010.11.301 | Mo 13:50 Uhr | Rita Schmid | 041 710 31 79 |
|-----------|--------------|--------------|-------------|---------------|

### Baar

|                       |              |              |                |               |
|-----------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| Pavillon Bahnmatte    | 51010.11.302 | Mo 14:15 Uhr | Doris Walt     | 041 761 30 10 |
| Sternmatt I           | 51010.11.303 | Do 09:00 Uhr | Rita Schmid    | 041 710 31 79 |
| Wiesental Spiegelsaal | 51010.11.304 | Di 09:00 Uhr | Paula Radler   | 041 761 49 78 |
| Sternmatt II          | 51010.11.323 | Mi 09:00 Uhr | Bea Arnold     | 041 760 08 19 |
| Inwil Rainhalde       | 51010.11.305 | Do 09:00 Uhr | Myriam Scherer | 041 760 48 80 |

### Cham

|                    |              |              |                   |               |
|--------------------|--------------|--------------|-------------------|---------------|
| Dreifachsporthalle | 51010.11.306 | Di 08:45 Uhr | Gertrud Lang      | 041 780 48 14 |
| Dreifachsporthalle | 51010.11.307 | Di 15:00 Uhr | Yvonne Livingston | 041 780 46 16 |

### Hagendorn

|                |              |              |              |               |
|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Gymnastikhalle | 51010.11.309 | Mi 08:30 Uhr | Gertrud Lang | 041 780 48 14 |
|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|

### Hünenberg

|             |              |              |               |               |
|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Einhornsaal | 51010.11.310 | Mi 14:15 Uhr | Paula Stutzer | 041 780 59 28 |
|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|

### Menzingen

|                    |              |              |              |               |
|--------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Schützenmatt Halle | 51010.11.311 | Di 15:30 Uhr | Doris Röllin | 041 755 38 77 |
|--------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|

### Neuheim

|           |              |              |                  |               |
|-----------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Turnhalle | 51010.11.312 | Mi 14:00 Uhr | Elisabeth Birrer | 041 750 27 92 |
|-----------|--------------|--------------|------------------|---------------|

### Oberägeri

|                          |              |              |                  |               |
|--------------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Pfarreizentr. Hofstättli | 51010.11.313 | Di 14:00 Uhr | Astrid Reichmuth | 041 750 05 14 |
| Hofmatt Halle C          | 51010.11.314 | Mo 19:00 Uhr | Helene Müller    | 041 750 43 64 |

### Rotkreuz

|         |              |              |               |               |
|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Halle 4 | 51010.11.315 | Mi 14:00 Uhr | Agnes Strauss | 041 790 24 23 |
|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|

### Steinhausen

|                |              |              |               |               |
|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Sunnegrund MZH | 51010.11.317 | Mo 08:00 Uhr | Theres Gisler | 041 741 28 53 |
| Sunnegrund MZH | 51010.11.316 | Mo 09:00 Uhr | Rosmarie Hohl | 041 741 28 21 |

### Unterägeri

|            |              |              |                    |               |
|------------|--------------|--------------|--------------------|---------------|
| Ägerihalle | 51010.11.318 | Di 14:00 Uhr | Margrit Nussbaumer | 041 750 39 70 |
|------------|--------------|--------------|--------------------|---------------|

### Walchwil

|           |              |              |                |               |
|-----------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| Engelmatt | 51010.11.319 | Mi 14:00 Uhr | Marlies Müller | 041 758 15 89 |
|-----------|--------------|--------------|----------------|---------------|

### Zug

|                    |              |              |                |               |
|--------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|
| Guthirt Gymn'halle | 51010.11.320 | Mi 08:00 Uhr | Frieda Waser   | 041 743 04 41 |
| Guthirt Gymn'halle | 51010.11.321 | Di 10:00 Uhr | Therese Gisler | 041 741 28 53 |
| Herti Turnhalle    | 51010.11.322 | Mi 14:00 Uhr | Monica Fabbri  | 041 741 80 68 |

### Auskunft und Anmeldung

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



# Outdoor – Draussen



Angebotsnummer: 51040.11.305

## 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: 51040.11.308

## 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, Helm (empfohlen). Beachten Sie auch unsere Tagestouren und verlangen Sie das ausführliche Touren-Programm, das seit 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  
19. Juli 2011  
2., 16. und 30. August 2011  
13. September 2011  
Organisationspauschale CHF 5.00 pro Ausfahrt  
Keine Anmeldung erforderlich  
Bei zweifelhafter Witterung entscheidet der Leiter vor Ort über die Durchführung.

Angebotsnummern: siehe unten

**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.

Angebotsnummer: 51040.11.306

Zug, Allmendstrasse,  
Leichtathletikstadion Allmend  
Mit Erna Baum-Iselin  
6 Lektionen  
Freitag von 08:30 bis 10:00 Uhr  
26. August bis 30. September 2011  
CHF 90.00 ohne Stockmiete  
Anmeldung bis 5. August 2011

Angebotsnummer: 51040.11.304

Steinhausen, vor Mehrzweckhalle  
Sunnegrund IV, roter Platz  
Mit Erna Baum-Iselin  
6 Lektionen  
Dienstag von 14:00 bis 15:30 Uhr  
30. August bis 4. Oktober 2011  
CHF 90.00 ohne Stockmiete  
Anmeldung bis 9. August 2011

Angebotsnummer: 51040.11.303

Rotkreuz, vor Leichtathletikplatz  
Mit Marietta Koller  
6 Lektionen  
Montag von 13:45 bis 15:15 Uhr  
22. August bis 26. September 2011  
CHF 90.00 ohne Stockmiete  
Anmeldung bis 2. August 2011

**gärtner**  
bösch & hürlimann

hinterbergstrasse 6c  
6318 waldwil  
telefon/fax 041 758 19 70  
www.boeschhuerlimann.ch



# Bewegung im Wasser



Angebotsnummer: 51040.11.309

**NEU**

## Tennis spielen

Möchten Sie wieder einmal mit gleichgesinnten, jung gebliebenen Damen und Herren in fröhlicher Runde das Tennisspiel geniessen? Auf den Tennisplätzen in Oberägeri, direkt am See ist dies in diesem Herbst möglich. Sie haben Grundkenntnisse des Tennisspiels und Freude an Einzel- oder Doppelspielen. Sie brauchen Tennisschuhe und einen Schläger (könnte zur Verfügung gestellt werden). Freude am sportlichen Spiel und Spass ist garantiert.

Tennisplätze Oberägeri, Seestrasse  
Mit Beni Nussbaumer

Mittwoch von 09:00 bis 11:00 Uhr

24. August bis 5. Oktober 2011

CHF 100.00 für 5–7 Spieltermine

Bei nasser Witterung kann nicht gespielt werden.



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

Mobilisieren im warmen Wasser

Sanfte und schonende Gymnastik in kleinen Gruppen in 32–34 Grad warmem Wasser. Geeignet auch für Nichtschwimmer/innen und Personen mit Behinderungen/Einschränkungen.

Zug, Zugerbergstrasse 27,  
Bewegungsbad Maihof  
mit Marijke Wouters

14. Oktober bis 16. Dezember 2011

10 Lektionen

CHF 120.00

inkl. Eintritt

Anmeldung bis 15. September 2011

Angebotsnummer: 51050.11.305

Freitag von 16:30 bis 17:00 Uhr

Angebotsnummer: 51050.11.306

Freitag von 17:00 bis 17:30 Uhr

Angebotsnummer: 51050.11.307

Freitag von 17:30 bis 18:00 Uhr

## Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch



**VONPLON**

Strassenbau  
Tiefbau  
Gartenbau

Vonplon Strassenbau AG

Tel : 041 760 16 16

www.vonplon.ch

6340 Baar

Fax: 041 760 17 57

info@vonplon.ch



**Sitzlift für verschiedene Treppenformen im Innenbereich**



**Heute bestellt – Morgen geliefert!**

**SOLARIS**

Bitte senden Sie uns Ihre Gratisdokumentation:  
☐ Sitzlifte ☐ Plattformlifte ☐ Vertikallifte

Vorname: \_\_\_\_\_  
 Name: \_\_\_\_\_  
 Strasse: \_\_\_\_\_  
 PLZ/Ort: \_\_\_\_\_  
 Telefon: \_\_\_\_\_  
 E-Mail: \_\_\_\_\_

HO\_2011\_de

Beratung & Service in Ihrer Nähe

Rigert AG · Treppenlifte  
 Eichlihalde 1 · 6405 Immensee  
 Tel +41 (0)41 854 20 10  
 Fax +41 (0)41 854 20 11  
 info@rigert.ch · [www.rigert.ch](http://www.rigert.ch)



**rigert**  
MEIN TREPPENLIFT

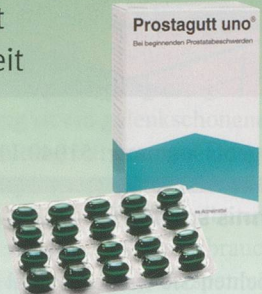
**Schon wieder Harndrang?**

**1 x täglich 1 Kapsel**



**Prostagutt uno®**  
 Die Wasserlösung bei Prostatabeschwerden

- Hohe Wirksamkeit
- Gute Verträglichkeit
- Rezeptfrei



Mit der Natur. Für die Menschen.

Schwabe Pharma AG, Erlstrasse 2, 6403 Küssnacht a.R.  
[www.schwabepharma.ch](http://www.schwabepharma.ch)

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.  
 Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



**Pflege Zentrum ENNETSEE CHAM**

Wo man sich wohl fühlt, ist man zuhause




«die freundschaft ist eine kunst der distanz, so wie die liebe eine kunst der nähe ist.»

**Pflegezentrum Ennetsee**  
 Rigistrasse 1  
 6330 Cham  
 T 041 784 06 84  
 F 041 784 06 99  
 info@pfz-ennetsee.ch  
[www.pfz-ennetsee.ch](http://www.pfz-ennetsee.ch)

**PERMED CARE**  
 Private Pflege und Betreuung

Ihre Bedürfnisse und Wünsche stehen bei uns seit 25 Jahren im Vordergrund. Wir sind eine von den schweizerischen Krankenkassen anerkannte **private Spitexorganisation**.

Unsere qualifizierten MitarbeiterInnen kümmern sich während 365 Tagen und 24 Stunden um betagte und kranke Menschen zuhause.

Kontaktieren Sie uns - gerne beraten wir Sie unverbindlich!

Permed AG  
 Industriestrasse 16  
 6300 Zug  
 T +41 (0)41 726 07 26  
 F +41 (0)41 726 07 20  
[zug@permed.ch](mailto:zug@permed.ch)

[www.permed.ch](http://www.permed.ch)



Ein Unternehmen der TERTIANUM-Gruppe





Angebotsnummer: 51050.11.303

**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**

26. August bis 9. Dezember 2011  
ohne 14. und 21. Oktober  
14 Lektionen  
CHF 224.00  
inkl. Eintritt  
Anmeldung bis 5. August 2011

**Bestehende Aqua-Fitness-Gruppen**

In den wöchentlichen Aqua-Fitness-Stunden der Pro Senectute Kanton Zug werden Wassergewöhnung, Wassergymnastik und ein sanftes Schwimmtraining angeboten. Die Lektionen werden trimesterweise verrechnet.

Sie sind allein oder zusammen mit einer Kollegin, mit einem Kollegen jederzeit herzlich willkommen. Machen Sie mit, kommen Sie zu einer kostenlosen Schnupperlektion.

**Baar**

|            |              |              |                  |               |
|------------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Lättich    | 51020.11.301 | Mo 13:15 Uhr | Christine Kaiser | 041 780 12 08 |
|            | 51020.11.302 | Mo 14:00 Uhr | Tina Simeon      | 044 764 34 12 |
|            | 51020.11.303 | Mo 14:45 Uhr | Lucia Küffer     | 056 668 07 70 |
| Sonnenberg | 51020.11.304 | Di 16:00 Uhr | Jasmin Lüdi      | 041 720 24 28 |
|            | 51020.11.305 | Di 16:45 Uhr | Jasmin Lüdi      | 041 720 24 28 |
|            | 51020.11.306 | Di 17:30 Uhr | Jasmin Lüdi      | 041 720 24 28 |

**Cham**

|            |              |              |               |               |
|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Röhrliberg | 51020.11.307 | Mo 15:00 Uhr | Erna Baum     | 041 740 06 54 |
|            | 51020.11.308 | Mo 15:15 Uhr | Verena Röllin | 041 558 63 57 |

**Hünenberg**

|      |              |              |                  |               |
|------|--------------|--------------|------------------|---------------|
| Moos | 51020.11.309 | Fr 14:15 Uhr | Silvia Döbeli    | 041 780 63 72 |
|      | 51020.11.310 | Fr 15:00 Uhr | Christine Kaiser | 041 780 12 08 |

**Steinhausen**

|              |              |              |                 |               |
|--------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|
| Albisstrasse | 51020.11.311 | Do 08:00 Uhr | Lucia Küffer    | 056 668 07 70 |
|              | 51020.11.312 | Do 08:45 Uhr | Marijke Wouters | 041 741 47 24 |

**Inwil**

|        |              |              |              |               |
|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Zuwebe | 51020.11.313 | Mo 12:30 Uhr | Yvonne Stock | 041 761 07 18 |
|        | 51020.11.314 | Mo 13:15 Uhr | 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



**BADE-PERLE**  
Badewannen - Lift

- Kein Gestell in der Wanne
- Kein Badumbau nötig
- Passt in jedes Bad

**SANIBAD HELD AG**

Oberdorfweg 12 | 9030 Abtwil | Telefon 071 311 30 20 | Telefax 071 311 30 24  
Mitteldorfsstr. 43 | 9524 Zuzwil | Telefon 071 344 25 80 | Telefax 071 311 30 24  
Wehrkaienstr. 29A | 8046 Zürich | Telefon 044 371 01 70 | Telefax 044 371 01 74  
www.sanibad-held.ch | www.bade-perle.ch



Neu:  
Jetzt Probe sitzen!  
Rufen Sie uns an.  
071 311 30 20

