**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: 22.11.2025** 

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

## Indoor – Drinnen

Angebotsnummer: 51030.11.301

NEU

# Sturzprophylaxe und Gleichgewichtstraining

Mit gezieltem Kraft- und Koordinationstraining 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 Bahnmatt	51010.11.302	Mo 14:15 Uhr	Doris Walt	0/11	761	30	10
Sternmatt I	51010.11.303	Do 09:00 Uhr	Rita Schmid		710		
Wiesental Spiegelsaal	51010.11.304	Di 09:00 Uhr	Paula Radler		761		
Sternmatt II	51010.11.323	Mi 09:00 Uhr	Bea Arnold		760		
Inwil Rainhalde	51010.11.305		Myriam Scherer		760		
Cham							
Dreifachsporthalle	51010.11.306	Di 08:45 Uhr	Gertrud Lang	0/11	780	10	1/1
Dreifachsporthalle	51010.11.307		Yvonne Livingston		780		
Drenachsportnane	31010.11.307	DI 13.00 0III	Tvoille Livingston	041	700	40	10
Hagendorn							
Gymnastikhalle	51010.11.309	Mi 08:30 Uhr	Gertrud Lang	041	780	48	14
Hünenberg	icate (Sina)	DI9V LUE Mobil	interen im wanglish 1	1933		716	
Einhornsaal	51010.11.310	Mi 14:15 Uhr	Paula Stutzer	041	780	59	28
eungu Kaatoa Augenua	ca. 30 bi <del>sə40-len</del>	nov klaufe	t and machtenerive	egmi	ules l	150	gie
Menzingen	E4040 44 244	D: 45.30 H	D ' D"III	0.11	755	20	
Schützenmatt Halle	51010.11.311	Di 15:30 Uhr	Doris Rollin	041	755	38	//
Neuheim		KOIS - WOLLAN	ABRUM LONGIER CHIJER	NAME OF THE PERSON	(7 X4 . 5)	017-1	
Turnhalle	51010.11.312	Mi 14:00 Uhr	Elisabeth Birrer	041	750	27 9	92
Oberägeri	de ami/elofalm	geweg Freu	unosbad Mainetzun	stiens	nd im	STIC	98
Pfarreizentr. Hofstettli	51010.11.313	Di 14:00 Uhr	Astrid Reichmuth	0/11	750	05	1/1
Hofmatt Halle C	51010.11.314	Mo 19:00 Uhr			750		
Karagana dae Maila	Manual 102 ling A	No 15.00 OH	0.00 41 00.00	243	100	ole	
Rotkreuz							
Halle 4	51010.11.315	Mi 14:00 Uhr	Agnes Strauss	041	790	24 2	23
Steinhausen	menten menten den den de la constanta de la co	10123	Dishapenore	GO CALL	Dan III		
Sunnegrund MZH	51010.11.317	Mo 08:00 Uhr	Theres Gisler	041	741	28 5	53
Sunnegrund MZH	51010.11.316	Mo 09:00 Uhr	Rosmarie Hohl	041	741	28 2	21
Unterägeri	BUDINAL UNADOLL C	II , Ameet	arkunadaibebiotis pr	HUDIS	HanA	ene	SX-
Ägerihalle	51010.11.318	Di 14:00 Uhr	Margrit Nussbaumer	041	750	39 7	70
NAC I I N	e to subidateu/	Vold Same	ALL STATES	11-2	0.7		
Walchwil	E1010 11 210	M: 14.00 Ubv	Marling Müller	0.41	750	1	20
Engelmatt	51010.11.319	Mi 14:00 Uhr	Marlies Müller	041	758	15 8	59
Zug							
Guthirt Gymn'halle	51010.11.320	Mi 08:00 Uhr	Frieda Waser	041	743	04 4	11
Guthirt Gymn'halle	51010.11.321	Di 10:00 Uhr	Therese Gisler		741		
Herti Turnhalle	51010.11.322	Mi 14:00 Uhr	Monica Fabbri	041	741	80 6	8

#### **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, Freude am Velofahren in einer Gruppe, 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.

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

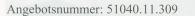
Angebotsnummer: 51040.11.304
Steinhausen, vor Mehrzweckhalle
Sunnegrund IV, roter Platz
Mit Erna Baum-Iselin
6 Lektionen
Dienstag von 14:00 bis 15:30 Uhr
30. August bis 4. Oktober 2011
CHF 90.00 ohne Stockmiete
Anmeldung bis 9. August 2011

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



# Spanish Bewegung im Wasser





#### 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





H0\_2011\_de

Strasse:
PLZ/Ort:
Telefon:

E-Mail:







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	ALL PARTIES AND AND AUTOMATE	Name and	A Cadalla (USA)	Attachere Bergu
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				THE SECURITY OF SE
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

