

# Schwimmen

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55**

Band (Jahr): **4 (1998)**

Heft 7

PDF erstellt am: **23.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Schwimmen

In den wöchentlichen Schwimmstunden werden Wassergewöhnung, -gymnastik und ein sanftes Schwimmtraining angeboten. Diese Schwimmstunden eignen sich für Leute, die Schwimmen erlernen oder ihren Schwimmstil verbessern möchten.

Geführt werden diese Stunden von Schwimmleiterinnen der Pro Senectute Kanton Zug.

Auskünfte erteilt gerne Marijke Wouters, Telefon 741 47 24. Sie ist Fachleiterin Schwimmen.

Neue Schwimmkameradinnen und -kameraden sind jederzeit herzlich willkommen.

Baar Lättich	Montag	15.30 h	Anna Bowles	711 70 09
	Montag	16.15 h	Ida Zweifel	712 10 20
Baar Blindenschule	Montag	13.30 h	Gaby Melliger	741 58 84
	Montag	14.30 h	Marijke Wouters	741 47 24
Cham Röhrliberg	Montag	15.00 h	Louise Kalberer	780 34 13
Hünenberg Moos	Freitag	14.00 h	Ida Zweifel	712 10 20
	Freitag	14.45 h	Silvia Döbeli	780 63 72
Inwil ZUWEBE	Montag	13.30 h	Yvonne Stock	761 07 18
	Montag	14.15 h	Verena Grimm	711 05 94
	Montag	15.00 h	Alina Spieser	741 60 35
	Montag	15.45 h	Julie Schwerzmann	711 39 72
Steinhausen Albisstrasse	Donnerstag	8.15 h	Marijke Wouters	741 47 24
	Donnerstag	9.00 h	Marijke Wouters	741 47 24

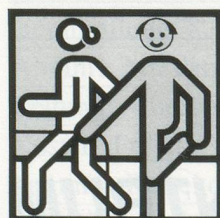
## Die sechs Seniorensportregeln



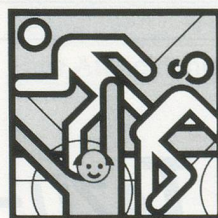
1. Treiben Sie Sport mit Spass! Belasten Sie sich nur so stark, dass Sie sich jederzeit wohl fühlen.



4. Halten Sie sich täglich in Bewegung und treiben Sie zwei- bis dreimal in der Woche Sport.



2. Wärmen Sie sich vor dem Sporttreiben gut auf und schliessen Sie jedes Training mit einer ruhigen Phase ab. Dehnübungen schützen vor Muskelverletzungen.



5. Treiben Sie vielseitig und abwechslungsreich Sport. Sport in der Gruppe gibt Sicherheit.



3. Tragen Sie gute, der Sportart entsprechende Schuhe und luftdurchlässige, nicht einengende Sportkleider. Lassen Sie sich beim Kauf beraten.



6. Konsultieren Sie bei Beschwerden und Unsicherheiten sowie nach einem längeren Unterbruch der sportlichen Tätigkeit Ihren Hausarzt.