

Zeitschrift: Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 9 (2003)
Heft: 18

Rubrik: Bewegung und Sport

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

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

Wir geben Ihnen Halt

Gleichgewichtstraining /
Sturzprophylaxe

Stürze brechen nicht nur Knochen, sondern auch das Selbstbewusstsein!

Der Grossteil der Stürze ist auf Gleichgewichts- und Gangprobleme, aber auch auf Muskelschwäche zurückzuführen.

In diesem Kurs lernen Sie die Ursachen von Geh-Unsicherheiten kennen und erhalten von unseren speziell geschulten Leiterinnen Tipps, um sich vor Stürzen zu schützen. In spielerischem Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Entspannungübungen lösen Ihre Anspannungen und nehmen Ihnen die Angst vor Stürzen.

Zu Beginn und am Ende des Kurses wird in einem Geh-Test Ihre Gleichgewichtsfähigkeit geprüft.

Zug, Turnhalle Burgbach*

Mit Erika Weber und Claire Thommen

12 Lektionen

Fr. 120.– für ganzen Kurs

Kursnummer: 3.6002.2

Mittwoch von 14.00 bis 15.00 Uhr*

3. September bis 3. Dezember 2003,
ohne 8./15. Oktober 2003

Anmeldung bis 22. August 2003

Kursnummer: 3.6002.3

Dienstag von 9.00 bis 10.00 Uhr*

16. September bis 16. Dezember 2003,
ohne 7./14. Oktober 2003

Anmeldung bis 5. September 2003

* Änderungen von Zeit und Turnhalle
möglich

Fitgymnastik

für Männer und Frauen

Wer sich gerne im Rhythmus der Musik bewegt, kommt hier voll auf seine Kosten!

Die Stunde beginnt mit einem schwungvollen Aufwärmprogramm für den ganzen Körper. Dann wird mit gezielten Übungen die Muskulatur gekräftigt. Um viel Abwechslung in die Stunde zu bringen, arbeiten wir in diesem Teil auch mit verschiedenen Geräten wie z. B. Hanteln, Therabändern oder div. Bällen. Zum Abschluss der Lektion lockern und dehnen wir die Muskulatur und entspannen Körper und Geist.

Baar, Gymnastikstudio Bahnhof-Park 4

Mit Cristina Heinrich,
dipl. Gymnastikpädagogin BGB

10-mal 50 Minuten

Dienstag von 9.30 bis 10.20 Uhr

Kursnummer 4.6005.3

19. August bis 30. September 2003

7-mal 50 Minuten

Fr. 105.–

Anmeldung bis 8. August 2003

Kursnummer 4.6005.4

21. Oktober bis 16. Dezember 2003

9-mal 50 Minuten

Fr. 135.–

Anmeldung bis 10. Oktober 2003



Rathaus-Apotheke

Dr. pharm. Bernhard Tobler

6340 Baar

Wir bieten Ihnen spezielle Dienstleistungen:

- Sauerstoff-Inhalations-Therapie
- Individuelle Vitalstoffmischungen
- Medizinische Resonanztherapie Musik
- Ernährungs- und Diätberatungen

Fragen Sie uns – wir beraten Sie gerne!

Kraft und Beweglichkeit für das Wohlbefinden

Zum Anfangen ist es nie zu spät. Wer seine Kraft und Beweglichkeit trainiert, tut damit etwas Gutes für seine Muskeln und seine Gelenke. Wer regelmässig «arbeitet», kann seine Kraft auch im Alter wesentlich steigern. Und: Die positiven Auswirkungen des Krafttrainings etwa bei Osteoporose-Problemen können kaum hoch genug eingeschätzt werden.

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2
Mit dem Tazü-Team von Jon Carl Tall
10 Einzelstunden
12. September bis 14. November 2003
Fr. 150.–
Anmeldung bis 29. August 2003

Kursnummer: 4.6011.4
Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Kursnummer: 4.6011.5
Freitag von 11.00 bis 12.00 Uhr

Selbstverteidigung für Frauen und Männer

Kursnummer 3.6201.2

Lernen Sie, Gefahren zu erkennen und zu vermeiden. Durch die Anwendung einfacher Techniken üben Sie Auswege und können dabei die eigenen Stärken spüren. Sie erhalten theoretische Hinweise über Verhaltensweisen, wie Sie richtig reagieren und Ängste abbauen können.

Zug, Luftschutzraum Schulhaus Kirchmatt
Mit Urs Lüthi, 1. Dan Jiu-Jitsu
6 Lektionen
Donnerstag von 18.00 bis 19.45 Uhr
21. August bis 25. September 2003
Fr. 120.–
Anmeldung bis 8. August 2003

Tai-Ji / Qigong für Anfänger

Kursnummer: 3.6021.13

Tai-Ji / Qigong besteht aus Elementen wie Entspannung, Bewegung, Ruhe und Konzentration. In diesem Kurs werden wir vor allem langsame und entspannte Bewegungsformen und -abläufe üben, die dazu beitragen, unsere Gesundheit «ganzheitlich» – im Sinne von Körper, Geist und Seele – zu erhalten und zu fördern. Geduld und eine positive Einstellung sind die einzigen Voraussetzungen.

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2
Mit Jon Carl Tall
12 Einzelstunden
Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr
8. September bis 24. November 2003
Fr. 180.– ab 8 Personen
Fr. 230.– bei 6 + 7 Personen
Anmeldung bis 22. August 2003

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55
Telefax 041 727 50 60
anmeldung@zg.pro-senectute.ch
Bitte melden Sie sich frühzeitig an.

Tai-Ji / Qigong für Fortgeschrittene

Kursnummer: 3.6022.6

Tai-Ji / Qigong besteht aus Elementen wie Entspannung, Bewegung, Ruhe und Konzentration. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits den Grundkurs mindestens 2-mal besucht haben und nebst der Vertiefung des Gelernten neue Formen kennen lernen möchten.

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2
Mit Jon Carl Tall
12 Einzelstunden
Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr
8. September bis 24. November 2003
Fr. 180.– ab 8 Personen
Fr. 230.– bei 6 + 7 Personen
Anmeldung bis 22. August 2003

Tennis

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie wollen das Tennisspiel erlernen, endlich wieder einmal spielen oder ein «Gegenüber» haben. Sie spielen mit der Tennisleiterin in Vierergruppen.

Cham, Tenniscenter Cham, Riedstrasse 1
Mit Elisabeth Moser
10 Einzelstunden
Montag, Dienstag oder Mittwoch,
Zeiten auf Anfrage
Fr. 220.–

Kursnummer: 4.6110.200
Ab 18., 19. resp. 20. August 2003
Anmeldung bis 1. August 2003

Kursnummer: 4.6110.210
Ab 10., 11. resp. 12. November 2003
Anmeldung bis 24. Oktober 2003

Rudern

Kursnummer: 4.6101.13

Sie verbringen einmal pro Woche zwei ruhige Stunden auf dem Zugersee und fördern gleichzeitig auf schonende Art Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Voraussetzung für diesen Kurs: Sie können einige Meter schwimmen.

Cham, Bootshaus Ruderclub Cham,
Seestrasse 11

Mit Stephan Wiget

8 Doppelstunden

Montag von 9.30 bis 11.30 Uhr

1. September bis 20. Oktober 2003

Fr. 240.– inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 22. August 2003

Rudergruppen

Angebotsnummer: 4.6151

Wir sind pro Woche einen Vormittag auf dem See. Sommers, winters, bei Sonnenschein, bei Wind und Wetter. Wir erleben die Kraft und Schönheit der Natur, spüren die Wohltat des Wassers, freuen uns über die stetige Verbesserung unserer Fitness und über das wöchentliche Wiedersehen in der Gruppe. Machen auch Sie mit, Sie werden begeistert sein. Voraussetzung für die Teilnahme in der Rudergruppe: Sie haben einen Einsteigerkurs «Rudern» besucht.

Cham, Bootshaus Ruderclub Cham,
Seestrasse 11

Mit Xaver Studiger

Donnerstag von 9.00 bis 11.00 Uhr

Weitere Auskünfte erhalten Sie direkt bei
Stephan Wiget

Telefon 041 710 55 43

**WalkingEvent**

Sonntag, 17. August 2003

Angaben zum WalkingEvent entnehmen Sie bitte der Rubrik «Treffpunkte-Veranstaltungen».

Walking

Gratis-Lektion

Angebotsnummer: 4.6107.3

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, diese einfache und doch wirkungsvolle Sportart gratis kennen zu lernen. Walking erfreut sich einer stetig wachsenden Beliebtheit. Der sanfte Bewegungsablauf bei dieser Sportart ermöglicht nämlich ein vorzügliches und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training und trägt darüber hinaus viel zur körperlichen Fitness und zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Machen Sie mit! Unser ausgebildetes Walking-Team erwartet Sie gerne. Ausrüstung: Sportliche Kleidung, der Witterung angepasst, und Schuhe mit Dämpfung.

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend

Mittwoch 13. August 2003

von 8.30 bis 9.30 Uhr

bei jeder Witterung

Anmeldung nicht nötig

Walking-Kurs Zug

Lauftechnik erlernen

Kursnummer: 4.6102.7

Der Sport für alle, die ohne Stress und Leistungsdruck fit und gesund bleiben wollen. Walken bedeutet bewusst zügiges, aber natürliches Marschieren. Walking gehört zur Gruppe der Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen, Langlauf, Rudern und Velofahren.

Schrittweise zu neuem Wohlbefinden!

Walking ist ein ganzheitliches Training für Muskel-Kräftigung, Herz, Kreislauf, Koordination und Ausdauer. Es eignet sich speziell, um die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Walking eignet sich für jedes Alter und ist sehr gelenkschonend.

Ein speziell ausgebildetes Leitungsteam führt Sie in die Walkingtechnik ein und rundet die Lektion mit einem ausgewogenen Stretching (Dehnungsübungen) ab.

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend

10 Trainings

Mittwoch von 9.45 bis 11.00 Uhr

ab 3. September 2003

Fr. 50.–

Anmeldung bis 22. August 2003

Walking-Treff Zug

Praktizieren + geniessen

Angebotsnummer: 4.6103

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. Voraussetzung für die Teilnahme in der Walkinggruppe: Sie haben einen Walking-Kurs besucht oder üben diese Sportart bereits aus.

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend

Mittwoch von 8.30 bis 9.30 Uhr

Ab sofort

Kosten: Fr. 4.– pro Treff

Anmeldung ist nicht nötig

Einstieg jederzeit möglich

Walking-Kurs Unterägeri

Lauftechnik erlernen

Kursnummer: 4.6105.3

Der Sport für alle, die ohne Stress und Leistungsdruck fit und gesund bleiben wollen. Walken bedeutet bewusst zügiges, aber natürliches Marschieren. Walking gehört zur Gruppe der Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen, Langlauf,

Rudern und Velofahren. **Schrittweise zu neuem Wohlbefinden!** Walking ist ein ganzheitliches Training für Muskel-Kräftigung, Herz, Kreislauf, Koordination und Ausdauer. Es eignet sich speziell, um die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Walking eignet sich für jedes Alter und ist sehr gelenkschonend. Unsere speziell ausgebildete Leiterin führt Sie in die Walkingtechnik ein und rundet die Lektion mit einem ausgewogenen Stretching (Dehnungsübungen) ab.

Unterägeri, Feuerwehrdepot

Mit Franziska Wildi

10 Trainings

Mittwoch von 9.45 bis 11.00 Uhr

Ab 3. September 2003

Fr. 50.–

Anmeldung bis 22. August 2003

Walking-Treff Unterägeri

Praktizieren + geniessen

Kursnummer: 4.6104

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 bereits einen Walking-Kurs besucht oder üben diese Sportart bereits aus.

Unterägeri, Feuerwehrdepot

Mit Franziska Wildi

Mittwochs

Ab 11. Juni 2003 von 9.00 bis 10.15 Uhr

Ab 3. September 2003 von 8.30 bis 9.45 Uhr

Kosten: Fr. 4.– pro Treff

Anmeldung ist nicht nötig

Einstieg jederzeit möglich

Neu von ZUG: Der Combi-Steam SL



Endlich ein Steamer, der alles kann.



Gesundes Kochen, knuspriges Backen und perfektes Regenerieren im gleichen Gerät: Ist das nicht einen Besuch bei uns wert?

A-Zertifikat nach EU-Norm.
Beste Energieeffizienz.



Führend in Küche und Waschraum



Velofahren – Velotouren

Wir unternehmen kleinere Velotouren im Kanton Zug und in angrenzende Gebiete. Kommen Sie mit, wir fahren zirka 30 bis 40 km weit, vorwiegend auf Radwegen, und meiden grössere Steigungen. Nach ungefähr 1 1/2 Stunden Fahrzeit machen wir eine Pause in einem Restaurant. Voraussetzung zum Mitkommen: Übung im sicheren Velofahren, genügend Ausdauer, ein gut gewartetes Velo mit genügend Luft, Freude am Velofahren in einer Gruppe und gute Laune.

Wir empfehlen allen, einen Helm zu tragen.

Jeweils am Dienstagmorgen

8. und 22. Juli 2003

5. und 19. August 2003

2. und 16. September 2003

Besammlung: Zug, Allmendstrasse, beim Eingang zur Leichtathletik-Anlage

Abfahrt: 8.30 Uhr, pünktlich

Ankunft in Zug zwischen 11.30 und 12.00 Uhr (Ausnahme bei ganztägiger Velotour)

Hauptleitung: Hans Hürlimann,

Telefon 041 741 34 04

Teilnahme kostenlos

Bei zweifelhafter Witterung entscheidet der Tourenleiter am Abfahrtsort über die Durchführung.

Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Nordic-Walking-Kurs

Lauftechnik mit Stöcken erlernen

Kursnummer: 4.6108.4

Die Steigerung im Walken! Durch die aktive Mitwirkung der Arme ist Nordic Walking 40 – 50 % effektiver als Walking ohne Stöcke. Nebst den vielseitigen positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, den Stoffwechsel und den Bewegungsapparat wird zusätzlich auch die Arm- und Schultermuskulatur trainiert. Zudem ist Nordic Walking einfach auszuüben. Eine natürliche Bewegung mit abwechselndem Rhythmus, ähnlich wie beim Langlaufen.

Immer mehr Personen verbessern ihre Fitness mit regelmässigem Walking. Probieren Sie es aus, es lohnt sich bestimmt!

Voraussetzung für den Kurs: Sie haben einen Walking-Kurs besucht oder üben diese Sportart bereits aus.

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend

10 Trainings

Mittwoch von 13.30 bis 14.45 Uhr

ab 10. September 2003

Kurskosten: Fr. 50.–

Stockmiete: Fr. 30.–

Anmeldung bis 22. August 2003

(mit Angabe, ob Stöcke benötigt werden)



variantikum
wohnen & schenken

Erlenhof Baarerstrasse 23 6300 Zug 041 710 22 38

Gross- und Kleintransporte
Möbeltransporte + Lagerung
Privat- und Geschäftsumzüge
ganze Schweiz
Entsorgungen

Hofstrasse 54

6300 Zug

Tel. 041 712 35 35

Fax 041 712 35 35



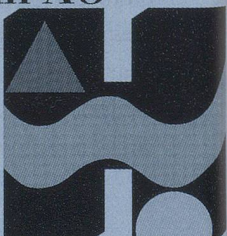
Hans Fries

Haslimann AG
Haustechnik

Allmendstrasse 6
6300 Zug

Telefon 041 740 45 45

Fax 041 740 45 55



Wärme Wasser Luft Gas

Wandern Baar

Wir machen ab März monatlich eine Wanderung in der Umgebung von Baar. Dazu gehört auch ein Kaffeehalt. Die Details der Wanderungen entnehmen Sie dem Jahresprogramm und der Tagespresse. Wir freuen uns über die Teilnahme von Wanderfreudigen auch aus anderen Gemeinden des Kantons Zug. Das Jahresprogramm sowie weitere Details erhalten Sie direkt beim Wanderleiter.

Wanderleiter:

Franz Wisser, Telefon 041 761 95 61

Elisabeth Laim, Telefon 041 760 10 90

Jeweils am zweiten Mittwoch jeden Monats

Anmeldung nicht nötig

Bei jeder Witterung

*Besammlung

9. Juli, ab Bahnhof Baar	13.30 Uhr*
13. August, Bahnhof Baar	08.10 Uhr*
10. September, Bahnhof Baar	12.30 Uhr*
8. Oktober, Bahnhof Baar	13.30 Uhr*
12. November, Bahnhof Baar	13.30 Uhr*

Wandern Cham

Wir machen monatlich zwei bis drei kleinere Wanderungen von zirka zwei Stunden in der Umgebung von Cham. Eine kleine Erholungspause mit Kaffee oder Tee stärkt uns jeweils für den zweiten Teil. Wir nehmen gerne auch Wanderfreudige aus anderen Gemeinden des Kantons Zug mit. Verlangen Sie das ausführliche Programm, es liegt auch beim Bahnhof Cham auf.

Jeweils am Mittwoch

Anmeldung nicht nötig

Bei jeder Witterung

Leitung: Heinrich Leu, Anna Andermatt,

Margrith Güntert, Josef Sennhauser

Mitnehmen: gute Laune

Auskunft: Heinrich Leu,

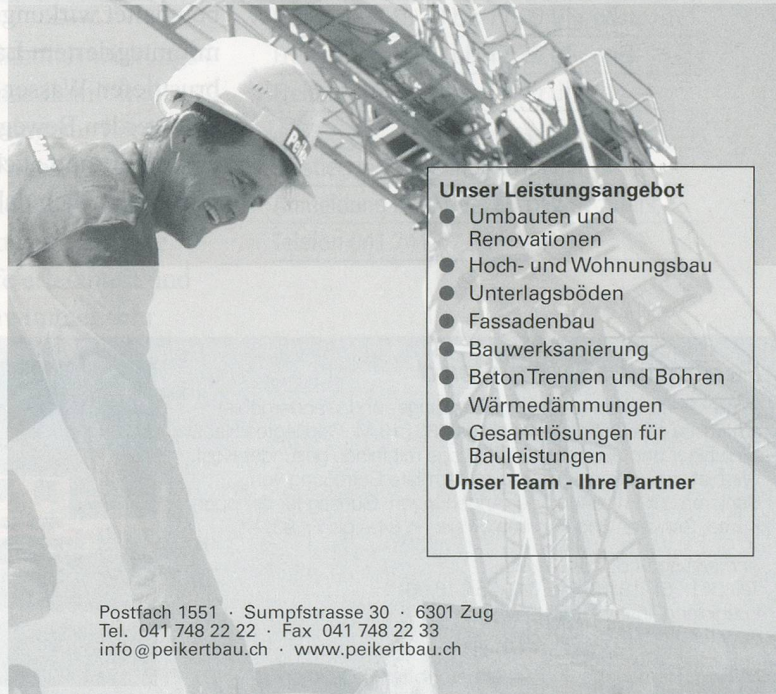
Telefon 041 780 41 31

20. August, Bushalt GH*	07.30 Uhr
03. September, Bushalt GH*	07.50 Uhr
17. September, Bushalt GH*	13.15 Uhr
01. Oktober, Bushalt GH*	13.15 Uhr
15. Oktober, Bahnhof Cham	13.30 Uhr
29. Oktober, Bushalt GH*	13.15 Uhr
12. November, Bushalt GH*	13.55 Uhr
19. November, Bahnhof Cham	13.30 Uhr
03. Dezember, Bushalt GH*	13.30 Uhr
17. Dezember, Bushalt GH*	13.15 Uhr

* GH = Gemeindehaus

Peikert Bau AG

Hier bauen Menschen



Unser Leistungsangebot

- Umbauten und Renovationen
- Hoch- und Wohnungsbau
- Unterlagsböden
- Fassadenbau
- Bauwerksanierung
- Beton Trennen und Bohren
- Wärmedämmungen
- Gesamtlösungen für Bauleistungen

Unser Team - Ihre Partner

Postfach 1551 · Sumpfstrasse 30 · 6301 Zug
 Tel. 041 748 22 22 · Fax 041 748 22 33
 info@peikertbau.ch · www.peikertbau.ch