

**Zeitschrift:** Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 14 (2008)  
**Heft:** 28

**Rubrik:** Bewegung ; 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:** 01.04.2025

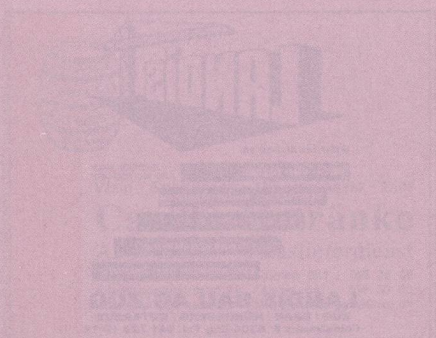
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Indoor – Drinnen

Formen: Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer

# Bewegung Sport

Indoor – Drinnen	60
Outdoor – Draussen	63
Bewegung im Wasser	65





# Indoor – Drinnen

## Fitness, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer

Kursnummer: 6.1005.1

### Polysportives Sommerprogramm Indoor

Vielseitig bewegt durch den Sommer

Möchten Sie verschiedene Angebote kennenlernen? Sie würden gerne etwas für Ihre Gesundheit tun, können sich ob der grossen Vielfalt von Angeboten jedoch nicht für ein Angebot entscheiden. Jetzt haben Sie die Möglichkeit, diesen Sommer fünf moderate Bewegungsangebote je einmal auszuprobieren:

- Tai-Ji/Qi-Gong
- Krafttraining an Geräten
- NIA
- Yoga
- Gym-Tanz-Mix

Sie melden sich für den gesamten Kurs an und bleiben so in einer Gruppe zusammen. Die Leitung erfolgt durch ausgewiesene Fachpersonen und wechselt deshalb bei jedem Angebot.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137, und Zug, Sportzentrum Tazü  
 CHF 100.– für 5 Lektionen  
 Dienstag von 11.00 bis 12.00 Uhr  
 8. Juli bis 5. August 2008  
 Anmeldung bis 18. Juni 2008

Kursnummern: siehe unten

### 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.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137  
 Mit Claire Thommen  
 Dienstag 14.30 bis 16.00 Uhr  
 CHF 150.– für 6 Doppellektionen

Kursnummer: 6.1001.2  
 26. August bis 30. September 2008  
 Anmeldung bis 6. August 2008

Kursnummer: 6.1001.3  
 21. Oktober bis 25. November 2008  
 Anmeldung bis 1. Oktober 2008

Kursnummern: siehe unten

### Fitgymnastik für Männer und Frauen

Wer sich gerne im Rhythmus der Musik bewegt, kommt hier voll auf seine Kosten: schwungvolles Aufwärmen, gezielte Kräftigung der Muskulatur, Arbeiten mit verschiedenen Geräten wie Hanteln, Therabändern und Bällen, Lockern, Dehnen und Entspannen.

Baar, Gymnastikstudio Bahnhof-Park 4  
 Mit Cristina Heinrich,  
 dipl. Gymnastikpädagogin BGB  
 Dienstag von 9.30 bis 10.20 Uhr

Kursnummer: 6.1002.3  
 19. August bis 30. September 2008  
 CHF 112.– für 7 Lektionen  
 Anmeldung bis 30. Juli 2008

Kursnummer: 6.1002.4  
 21. Oktober bis 16. Dezember 2008  
 CHF 144.– für 9 Lektionen  
 Anmeldung bis 1. Oktober 2008

www.landisbau.ch

HOCH- UND TIEFBAU ZERTIFIZIERT NACH ISO 9001/ISO 14001

RENOVATION/KUNDENARBEITEN

BETONINSTANDESETZUNG

AUSSENWÄRMEDÄMMUNG

BETONBOHREN UND -TRENKEN

**LANDIS BAU AG ZUG**  
 ZUG / BAAR / HÜNENBERG / ROTKREUZ  
 Feldstrasse 6 6304 Zug Tel. 041 729 19 19



# Outdoor – Draussen

Wohlbefinden, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer

Bewegung, Spiel und Spass



Kursnummer: 6.1003.2

## Gym-Tanz-Mix

Bewegen Sie sich gerne zu Musik? Wir tanzen zu verschiedenen Musikstilrichtungen und verbessern so unsere Beweglichkeit, Ausdauer und unser Körpergefühl. Spass an der Bewegung steht im Vordergrund.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137

Mit Irène Dettling

Dienstag von 16.30 bis 17.30 Uhr

26. August bis 18. November 2008

ohne 9. September, 7. und 14. Oktober

CHF 160.– für 10 Lektionen

Anmeldung bis 6. August 2008

Kursnummer: 6.1004.2

## 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. Die positiven Auswirkungen des Krafttrainings bei Osteoporose-Problemen können kaum hoch genug eingeschätzt werden.

Zug, Sportzentrum Tazü

Mit Jon Carl Tall's Team

12 Lektionen

CHF 210.– ab 10 Personen

CHF 264.– bei 7 bis 9 Personen

Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr

12. September bis 12. Dezember 2008

ohne 10. und 17. Oktober

Anmeldung bis 20. August 2008

Kursnummern: siehe unten

## Tennis

für Anfänger 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

Mit Elisabeth Moser, Telefon 041 850 32 81

Montag, Dienstag oder Mittwoch,

Zeiten auf Anfrage

CHF 240.– für 10 Stunden

Kursnummer: 6.1101.301

ab 18., 19. oder 20. August 2008

Anmeldung bis 4. August 2008

Kursnummer: 6.1101.401

ab 10., 11. oder 12. November 2008

Anmeldung bis 27. Oktober 2008

## Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch



Wein · Spirituosen · Mineralwasser · Bier

## Casillo Getränke

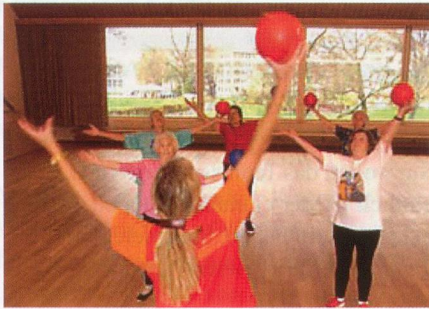
Abholmarkt · Hauslieferdienst

Blickensdorf 6340 Baar Telefon 041 · 766 30 66  
 Alte Kappelerstrasse 21 Telefax 041 · 766 30 60  
 www.casillo-getraenke.ch info@casillo-getraenke.ch



# Indoor – Drinnen

## Bewegung, Spiel und Spass Ausdauer



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 4.–.

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, Telefon 041 727 50 55.

### Allenwinden

Schulhaus	6.1501.1	Mo	14.00 h	Albi Haupt	041 761 10 91
-----------	----------	----	---------	------------	---------------

### Baar

Pavillon Bahnmatt	6.1501.2	Mo	14.15 h	Doris Walt	041 761 30 10
Wiesental	6.1501.3	Do	9.00 h	Paula Radler	041 761 49 78
Inwil Rainhalde	6.1501.4	Do	9.00 h	Myriam Scherer	041 760 48 80

### Cham

Pflegeheim	6.1501.5	Di	8.45 h	Gertrud Lang	041 780 48 14
Dreifachsporthalle	6.1501.6	Di	14.00 h	Yvonne Livingston	041 780 46 16
Pfarreiheim	6.1501.7	Mi	9.15 h	Agnes Mühlemann	041 787 26 29

### Hagendorn

Turnhalle	6.1501.8	Mi	8.30 h	Gertrud Lang	041 780 48 14
-----------	----------	----	--------	--------------	---------------

### Hünenberg

Einhornsaal	6.1501.9	Mi	14.15 h	A. Unternährer	041 780 63 92
-------------	----------	----	---------	----------------	---------------

### Menzingen

Schützenmatt-Halle	6.1501.10	Di	15.30 h	Yvonne Weiss	041 755 26 40
--------------------	-----------	----	---------	--------------	---------------

### Neuheim

Turnhalle	6.1501.11	Mi	14.00 h	Elisabeth Birrer	041 750 27 92
-----------	-----------	----	---------	------------------	---------------

### Oberägeri

Pfarrreizentr. Hofstettli	6.1501.12	Di	14.00 h	Astrid Reichmuth	041 750 05 14
Hofmatt Halle C	6.1501.13	Mo	18.30 h	Helene Müller	041 750 43 64

### Rotkreuz

Gymnastikhalle	6.1501.14	Mi	14.00 h	Agnes Strauss	041 790 24 23
----------------	-----------	----	---------	---------------	---------------

### Steinhausen

Sunnegrund	6.1501.15	Mo	8.00 h	Kathrin Moos	041 741 14 66
Dreifachturnhalle	6.1501.16	Mo	9.00 h	Rosmarie Hohl	041 741 28 21
Seniorenzentrum	6.1501.17	Di	14.30 h	Erna Baum	041 740 06 54

### Unterägeri

Aula	6.1501.18	Di	14.00 h	Margrit Nussbaumer	041 750 39 70
------	-----------	----	---------	--------------------	---------------

### Walchwil

Engelmatt	6.1501.19	Mi	14.00 h	Marlies Müller	041 758 15 89
-----------	-----------	----	---------	----------------	---------------

### Zug

Guthirt Gymn'halle	6.1501.20	Mi	8.15 h	Frieda Waser	041 743 04 41
Guthirt Gymn'halle	6.1501.21	Di	10.00 h	Claire Thommen	041 710 19 88
Herti	6.1501.22	Mi	14.00 h	Monika Fabbri	041 741 80 68
Pfarreiheim St. Michael	6.1501.23	Fr	14.45 h	Erika Weber	041 711 08 91



# Outdoor – Draussen

## Fitness, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer

Kursnummer: 6.2009.1

### Polysportives Sommerprogramm Outdoor

Vielseitig bewegt durch den Sommer



Bewegen Sie sich gerne im Freien? In einer Gruppe etwas Sportliches zu unternehmen macht noch viel mehr Spass. Sie haben die Möglichkeit, diesen Sommer fünf verschiedene Sportarten je einmal auszuprobieren:

- Nordic Walking
- Velotour
- Wandern oder Vita-Parcours
- Aqua-Fitness im See
- Orientierungslauf in der Stadt oder im Wald

Sie melden sich für das gesamte Programm an und bleiben so in einer Gruppe zusammen.

Treffpunkt: Zug, Leichtathletik-Stadion Herti oder nach Programm

Mit Christina Simeon und Verena Grimm

Montag von 9.00 bis 11.00 Uhr

7. Juli bis 4. August 2008

CHF 100.– für 5 Halbtage

Anmeldung bis 18. Juni 2008

### Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Angebotsnummer: 6.2010.1

### 1. Oktober Tag der älteren Menschen

#### Gesund im Körper



#### Nordic Walking

Gesundheit ist das grösste Geschenk! Zum Tag der älteren Menschen schenken wir Ihnen einen aktiven Beitrag zur Gesundheit: Sie können Nordic Walking, ein besonders schonendes Ganzkörper- und Ausdauertraining, gratis ausprobieren. Die Stöcke werden Ihnen an diesem Morgen ebenfalls gratis zur Verfügung gestellt. Packen Sie diese Gelegenheit – wir freuen uns auf Sie! Alles, was Sie brauchen, sind sportliche Bekleidung – der Witterung angepasst – und Schuhe mit Dämpfung.

Treffpunkt: Zug, Pro Senectute, Café PS

Mit Angelica Iten

Mittwoch, 1. Oktober 2008

10.00 bis 11.30 Uhr

Anschliessend Lunch

Teilnahme kostenlos, Kollekte

Anmeldung erwünscht

Kursnummer: 6.2004.2

### Nordic-Walking-Tageskurs Zug

Lauftechnik und Ernährung

In diesem Intensivkurs lernen Sie unter fachkundiger Leitung die wichtigsten Elemente des Nordic Walking kennen und erfahren auch etwas über Sporternährung. Die Walking-Stöcke werden Ihnen an diesem Tag zur Verfügung gestellt.

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend

Mit Frieda Waser

Samstag, 6. September 2008

9.00 bis 13.00 Uhr

CHF 60.– für Kurs

inkl. Stockmiete und Kursunterlagen

Anmeldung bis 20. August 2008

Kursnummer: 6.2003.2

### Nordic-Walking-Kurs Zug

Lauftechnik erlernen

In diesem Kurs werden die Techniken des Walking und des Nordic Walking spielerisch vermittelt. Sie erhalten auch Informationen zu folgenden Themen: Ausrüstung, überwachtetes Training mit Pulsuhren, Laufstil und Haltung, Kräftigen der Muskulatur, Entspannung durch Stretching.

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend

Mit Doris Häfliger

8 Lektionen

Mittwoch von 16.00 bis 17.30 Uhr

10. September bis 29. Oktober 2008

CHF 80.– für Kurs inkl. Kursunterlagen

CHF 30.– für Stockmiete

Anmeldung bis 20. August 2008



Angebotsnummer: 6.2001.2

**Walking-Treff Zug**

Praktizieren und geniessen

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.

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend

Mit Walking-Team Pro Senectute

Mittwoch von 8.30 bis 10.00 Uhr

Ab sofort

CHF 70.– pro Halbjahr

CHF 5.– für Einzellektion

Keine Anmeldung erforderlich

Einstieg jederzeit möglich

Angebotsnummer: 6.2002.2

**Walking-Treff Hünenberg**

Praktizieren und geniessen

In unserem Walking-Treff wird vor allem das Nordic Walking betrieben. Wenn Sie regelmässig etwas für Ihre Ausdauer tun möchten, sind Sie bei uns herzlich willkommen. Idealerweise haben Sie einen Nordic-Walking-Kurs besucht oder üben diese Sportart bereits aus.

Hünenberg, Parkplatz katholische Kirche

Mit Brigitte Illi

Freitag, 8.15 bis 9.45 Uhr

Juni bis September 2008

Dienstag, 14.00 bis 15.30 Uhr

Oktober 2008 bis Mai 2009

CHF 70.– pro Halbjahr

CHF 5.– für Einzellektion

Keine Anmeldung erforderlich

Auskunft: Telefon 041 780 83 23

Einstieg jederzeit möglich

Angebotsnummer: 6.2005.2

**Wandern Baar**

Mit Alt Baar Aktiv

Wir machen ab März monatlich eine Wanderung in der Umgebung von Baar. Die Details der Wanderungen entnehmen Sie dem Jahresprogramm, dem Pfarrblatt und der Tagespresse. Das Jahresprogramm erhalten Sie direkt beim Wanderleiter.

Wanderleitung

Franz Abächerli, Telefon 041 761 36 56

Jeweils am zweiten Mittwochnachmittag jedes Monats

Bei jeder Witterung

Anmeldung nicht nötig

Besammling: siehe Jahresprogramm

Angebotsnummer: 6.2006.2

**Wandern Cham**

Wir machen monatlich zwei oder drei Wanderungen von zirka zwei Stunden in der Umgebung von Cham. Eine kleine Erholungspause mit Kaffee oder Tee stärkt uns jeweils für den zweiten Teil. Verlangen Sie das ausführliche Programm, es liegt auch beim Bahnhof Cham auf.

Auskunft

Heinrich Leu, Telefon 041 780 41 31

Jeweils am Mittwoch

20. August 2008

3., 17. und 24. September 2008

8. und 22. Oktober 2008

5. und 19. November 2008

3. und 10. Dezember 2008

Besammlingsort und Zeiten

siehe Programm

Bei jeder Witterung

Keine Anmeldung erforderlich

Angebotsnummer: 6.2007.3

**Velofahren**

Halbtagestouren



Wir unternehmen kleinere Velotouren von etwa 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 Tourenprogramm!

Besammling: Zug, beim Eingang zur Leichtathletik-Anlage Allmend  
Mit Hans Hürlimann und Velo-Team  
Dienstag von 8.30 bis ca. 11.30 Uhr  
8. Juli und 22. Juli 2008  
5. August und 19. August 2008  
2. September und 16. September 2008

Organisationspauschale CHF 5.– pro Ausfahrt  
Keine Anmeldung erforderlich  
Bei zweifelhafter Witterung entscheidet der Leiter vor Ort über die Durchführung.

**variantikum**  
wohnen und schenken

baarerstr. 23, zug, [www.variantikum.ch](http://www.variantikum.ch)



# Bewegung im Wasser

Angebotsnummer: 6.2008.2

## Ruder-Kurs

auf dem Zugersee

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.

Zug, Bootshaus See-Club Zug

Mit Stephan Wiget

8 Doppelstunden

Dienstag von 9.00 bis 11.00 Uhr,

26. August bis 14. Oktober 2008

CHF 280.– inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 6. August 2008

## Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Das Element Wasser erfreut sich immer grösserer Beliebtheit, bietet 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
- Vermeidung von ruckartigen Bewegungen und Schlägen
- Individuelle Dosierung der Belastung möglich
- Massageeffekt und Förderung der Durchblutung
- Aktivierung des Lymphsystems

Suchen Sie aus unserem vielseitigen Angebot das Passende für Sie aus!

Kursnummer: 6.3201.1

## Aqua-Fitness im See

Sommerprogramm

Im Sommer führen wir bei schönem Wetter unsere beliebten Aqua-Fitness-Lektionen im See durch. Aqua-Fitness heisst:

- Wassergymnastik
- Joggen mit und ohne Weste
- Schwimmen
- Spielen

Geniessen Sie eine aktive Stunde im See unter der Leitung von zwei Seniorensportleiterinnen.

Zug, Strandbad am Chamer Fussweg

Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

7., 14., 21. und 28. Juli sowie

4. und 11. August 2008

CHF 5.– pro Lektion

Keine Anmeldung erforderlich

Bei zweifelhafter Witterung erteilt

Telefon 041 727 50 55 ab 9.00 Uhr

Auskunft über die Durchführung.

Kursnummer: 6.3001.3

## Aqua-Fitness mit Weste

in tiefem Wasser

Wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining in tiefem Wasser. Eine speziell fürs Aqua-Fit entwickelte Wasserweste ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung.

Zug, Hallenbad Loreto

Mit Adele Vergari

Dienstag von 8.45 bis 9.30 Uhr\*

15 Lektionen

19. August bis 9. Dezember 2008

ohne 7. und 14. Oktober

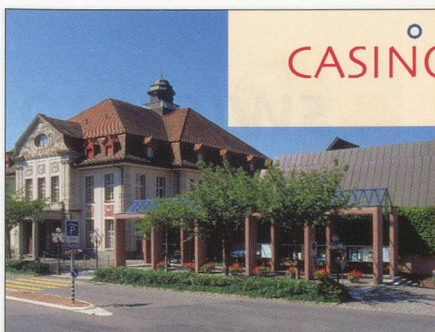
CHF 315.– inkl. Eintritt mit Westenmiete

CHF 270.– inkl. Eintritt ohne Weste

Anmeldung bis 30. Juli 2008

Nur noch wenige Plätze frei!

\*Änderung von Tag und Zeit möglich.



CASINOZUG

events & gastronomie

Was immer Sie planen – wir haben den stimmigen Raum dafür. Lassen Sie sich dazu kulinarisch verwöhnen: an einer

Familienfeier, einem festlichen Bankett oder an der Generalversammlung. Kombinieren Sie die schönen Seiten des Lebens.

Casino Zug, Artherstrasse 2-4, CH-6300 Zug

Telefon 041 729 05 50, [www.casino-zug.ch](http://www.casino-zug.ch)

Seerestaurant Tischreservierung Tel. 041 729 10 40



# Bewegung im Wasser

Kursnummer: 6.3002.3

## Aqua-Fitness mit Weste

in tiefem Wasser

Wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining in tiefem Wasser. Eine speziell fürs Aqua-Fit entwickelte Wasserweste ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung.

Zug, Hallenbad Herti

Mit Adele Vergari und Erna Baum

Freitag von 8.15 bis 9.00 Uhr\*

15 Lektionen

22. August bis 12. Dezember 2008

ohne 10. und 17. Oktober

CHF 315.– inkl. Eintritt mit Westenmiete

CHF 270.– inkl. Eintritt ohne Weste

Anmeldung bis 30. Juli 2008

Nur noch wenige Plätze frei!

\*Änderung von Tag und Zeit möglich.

Kursnummer: 6.3101.2

## Aqua-Fitness

Mobilisierung in warmem Wasser

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

Zug, 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

Freitag von 18.00 bis 18.30 Uhr

CHF 100.– für jeweils 10 Lektionen

Einstieg jederzeit möglich!

Anmeldung direkt bei Marijke Wouters,

Telefon 041 741 47 24

Kursnummern: 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, Hallenbad Moos

Mit Silvia Döbeli

Kursnummer: 6.3003.5

Freitag von 13.30 bis 14.15 Uhr

29. August bis 12. Dezember 2008

ohne 10. und 17. Oktober

14 Lektionen

CHF 224.– inkl. Eintritt

Anmeldung bis 6. August 2008

Kursnummer: 6.3003.6

Freitag von 15.45 bis 16.30 Uhr

29. August bis 12. Dezember 2008

ohne 10. und 17. Oktober

14 Lektionen

CHF 224.– inkl. Eintritt

Anmeldung bis 6. August 2008

## Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch



Elektro.  
+ ICT-Solutions.  
+ Wir sorgen für Anschluss.

**swisspro**

www.swisspro.ch  
041 747 32 32



## 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. Diese Stunden eignen sich für Leute, die schwimmen lernen, ihren Schwimmstil verbessern oder schlicht etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Eine Aqua-Fitness-Lektion kostet CHF 5.– exkl. Hallenbad-Eintritt. Die angebotenen Lektionen werden trimesterweise verrechnet und direkt der Kursleitung bezahlt.

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

Auskünfte erteilen Ihnen die unten stehenden Seniorensport-Leiterinnen oder auch Pro Senectute Kanton Zug, Telefon 041 727 50 55.

### Baar

Lättich	6.3501.1	Mo	13.15 h	Yvonne Stock	041 761 07 18
	6.3501.2	Mo	14.00 h	Christine Kaiser	041 780 12 08
	6.3501.3	Mo	14.45 h	Tina Simeon	044 764 34 12
Schule für Sehbehinderte und Blinde	6.3501.4	Di	8.00 h	Jasmine Lüdi	041 720 24 28
	6.3501.5	Di	8.45 h	Jasmine Lüdi	041 720 24 28

### Cham

Röhrliberg	6.3501.6	Mo	14.45 h	Erna Baum	041 740 06 54
	6.3501.7	Mo	15.00 h	Adele Vergari	041 787 26 13

### Hünenberg

Moos	6.3501.8	Fr	14.15 h	Adele Vergari	041 787 26 13
	6.3501.9	Fr	15.00 h	Silvia Döbeli	041 780 63 72

### Inwil

ZUWEBE Wegen Renovation ist dieses Bad bis auf Weiteres geschlossen!

### Steinhausen

Albisstrasse	6.3501.10	Do	8.15 h	Marijke Wouters	041 741 47 24
	6.3501.11	Do	9.00 h	Lucia Küffer	041 781 36 58



*Tradition geniessen*

**Backstube/Verkauf**  
Hinterbergstr. 15  
6330 Cham  
Tel. 041 743 24 00  
Fax 041 743 24 01

www.beck-nussbaumer.ch  
info@beck-nussbaumer.ch

## Der Fachmarkt...

mit einem kompetenten Sortiment an Maschinen, Werkzeugen, Geräten und Einrichtungen für bau- und industriegewerbliche Profis, für Heimwerker, Haushalt und Garten.

www.gysishop.ch

**GYSI**

GEBR. GYSI AG, 6340 BAAR  
Dorfstrasse 17/19, Telefon 041 761 15 62

FÜR QUALITÄT  
UND SCHÖNHEIT