

Zeitschrift: 55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 3 (1997)
Heft: 6

Rubrik: 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: 01.06.2025

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

Es wäre vermessen zu behaupten, dass Sport im Alter das Leben verlängere. Einig sind sich aber die Fachleute, dass mit dem Seniorensport die Alterserscheinungen hinausgeschoben werden können. Wer das grosse Glück hat, als Senior noch Ausdauersport betreiben zu können, hebt sich sein Wohlbefinden und geniesst eine höhere Lebensqualität. Jeder Alterssportler und jede Alterssportlerin leistet aber auch mit der gesünderen Lebensweise und allein schon mit der Einhaltung des mehr oder weniger optimalen Körpergewichtes einen Beitrag an die Volksgesundheit. Glücklicherweise gibt es keine Altersgrenze, wieder in den Sport einzusteigen oder überhaupt damit zu beginnen. Mit einem moderaten, aber regelmässigen Training kann die Leistungsfähigkeit auch im Alter relativ rasch gesteigert werden. Das gilt auch für Seniorinnen und Senioren, die bis zur Pensionierung kaum Sport getrieben haben. Ein ernsthafter Versuch lohnt sich!

Martin Wehrli.

Velofahren/Velotouren

6817

Wir unternehmen kleinere Velotouren im Kanton Zug und in angrenzende Gebiete. Kommen Sie mit, wir meiden Hauptstrassen und grössere Steigungen und fahren zirka 30 km weit. Nach ungefähr 1 ½ Stunden Fahrzeit machen wir eine Pause in einem Restaurant. Voraussetzung zum Mitkommen: Sie bringen Ihr Velo und Freude am «Ausfahren» mit.

Jeweils am Dienstagmorgen

10. und 24. Juni 1997

8. und 22. Juli 1997

5. und 19. August 1997

2. und 16. September 1997

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

Abfahrt: 08.30 Uhr, pünktlich

Ankunft in Zug zwischen 12.00 und 12.30 Uhr

Mit Hans Hürlimann, Telefon 741 34 04

Teilnahme kostenlos; wir fahren bei jeder Witterung

Eine Anmeldung ist nicht nötig

Boccia

6207

Sie möchten das Boccia-Spiel erlernen und es mit einer ad hoc gebildeten Einzel-, Zweier- oder Dreiergruppe unter kundiger Leitung erleben. Das Spiel erfordert nebst dem Einsatz des Körpers auch Konzentration und bietet stets genügend Gelegenheit zur Erholung und zur Pflege der Kameradschaft.

Zug, «Bocciofilo Piave», Metallstrasse 20 (Centro)
Mit Max Büttiker

6 Nachmittage

Donnerstag von 14.00 bis 17.00 Uhr

28. August bis 2. Oktober 1997

Fr. 40.-

Anmeldung bis 16. August 1997

Bewegung im Wasser

645

Wir bewegen uns auf sanfte und schonende Weise im warmen Wasser, 33 bis 35 Grad. Diese Bewegungsstunde eignet sich auch für Nichtschwimmer/-innen und Personen mit Behinderungen (z.B. Prothesenträger). Mitmachen ist jederzeit möglich.

Zug, Maihof, Zugerbergstrasse 27, gegenüber Klinik Liebfrauenhof

Mit Marijke Wouters, Telefon 741 47 24

Freitag von 16.00 bis 16.30 Uhr oder
von 16.30 bis 17.00 Uhr

Fr. 8.- pro Lektion

Anmeldung direkt bei Marijke Wouters

Rudern

6157

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, Telefon 712 10 79

8 Doppelstunden

Donnerstag von 09.30 bis 11.30 Uhr

10. Juli bis 28. August 1997

Fr. 160.-, inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 28. Juni 1997

Die fünf Tibeter

6127

Durch fünf gezielte Übungen können Sie sich selber helfen, Ihre Vitalität und Gesundheit zu erhalten. Entdecken Sie durch meditative Gymnastik die Freude an der Bewegung. In diesem Kurs führen Sie Übungen im Knien und Liegen aus.

Zug, Alterszentrum Herti, Gymnastikraum

Mit Cinzia Trinler-Baracco

8 Einzelstunden

Fr. 100.–

Anfänger/-innen 6127.1

Dienstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

21. Oktober bis 9. Dezember 1997

Anmeldung bis 4. Oktober 1997

Fortgeschrittene 6127.2

Dienstag von 09.00 bis 10.00 Uhr

21. Oktober bis 9. Dezember 1997

Anmeldung bis 4. Oktober 1997

Tai-Ji/Qigong

6117

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, Anfänger

Ab 15. September 1997

Fr. 175.–

Anmeldung bis 30. August 1997

Jogging/Walking

6317

Leichtes Laufen oder Gehen in Gruppen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Geführt von Fachleuten, die wissen, worauf es ankommt. Kreislauftraining in freier Natur. Individuelles Gestalten der Intensität. Wir trainieren wöchentlich bei jeder Witterung.

Treffpunkt: Zug, beim Brüggli – Nähe Camping-Platz Laufteam unter Jon Carl Tall

Jeden Freitag von 10.15 bis 11.15 Uhr, ausg. 1. August Bis 26. September 1997

Fr. 3.– pro Training

Sanfte Gymnastik

6017

Wir bewegen, dehnen, kräftigen und entspannen unseren Körper auf sanfte Art. Durch diese angepasste und fein dosierte Gymnastik fördern und erhalten wir unsere Kraft und Beweglichkeit. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass wir Übungen auch im Knien und Liegen ausführen können.

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2

Mit dem Tazü-Team von Jon Carl Tall

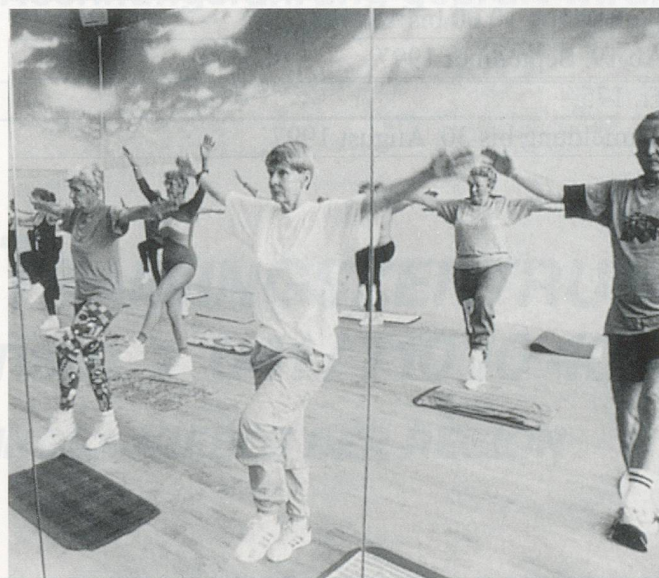
12 Einzelstunden

Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr

Ab 17. September 1997

Fr. 175.–

Anmeldung bis 30. August 1997



Jazz-Gymnastik**6037**

Wir haben Spass und Freude an der Musik, an der Bewegung und Geselligkeit. In einem etwas anspruchsvolleren Tempo werden unsere Muskeln gedehnt und gekräftigt, und dadurch wird unsere Beweglichkeit erhalten und gefördert. Dieses Angebot richtet sich an all jene, die mit Schwung und Elan an ihrer Fitness arbeiten wollen.

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2

Mit Barbara Speck, Telefon 710 29 78

12 Einzelstunden

Mittwoch von 14.00 bis 15.00 Uhr

Ab 17. September 1997

Fr. 175.-

Anmeldung bis 30. August 1997

Kraft-Training**6057**

Zum Anfangen ist es nie zu spät. Wer seine Kraft trainiert, tut damit etwas Gutes für seine Muskeln und seine Knochen. 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. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass wir Dehnungs- und Entspannungsübungen auch im Liegen ausführen können.

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2

Mit dem Tazü-Team von Jon Carl Tall

12 Einzelstunden

Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Ab 19. September 1997

Fr. 175.-

Anmeldung bis 30. August 1997

Fit and Forming**6027**

Sie möchten «fit» bleiben und aus eigener Initiative Ihren Körper in Form halten sowie stärken. «Fit und Forming» dient vorwiegend der Stärkung des Beckenbodens und des Rückengrates. Die entsprechenden, für alle Altersgruppen vielseitigen Übungen wirken rückenentlastend und muskelentspannend.

Hünenberg, Bösch 81 (bei Elite-Guard)

Mit Patricia Zimmermann, Telefon 790 20 36

12 Einzelstunden

Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

21. August bis 6. November 1997

Fr. 165.-

Anmeldung bis 9. August 1997

Selbstverteidigung**6197**

Durch den Besuch dieses Kurses kann die Angst, Opfer eines Überfalles zu werden, abgebaut und gleichzeitig die Selbstsicherheit und die Bereitschaft, sich zu wehren, gestärkt werden. Sie üben theoretisch und praktisch, wie in «heiklen» Situationen reagiert werden soll (ohne Würfe) und erhalten wertvolle Hinweise auf vorbeugende Massnahmen.

Ort und Raum entnehmen Sie der Tagespresse

Mit Romana Christen

6 Doppelstunden

Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr

24. September bis 29. Oktober 1997

Fr. 100.-

Anmeldung bis 6. September 1997

Tennis

Anfänger und Fortgeschrittene
66173+4

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. 200.–

Kurs 66173

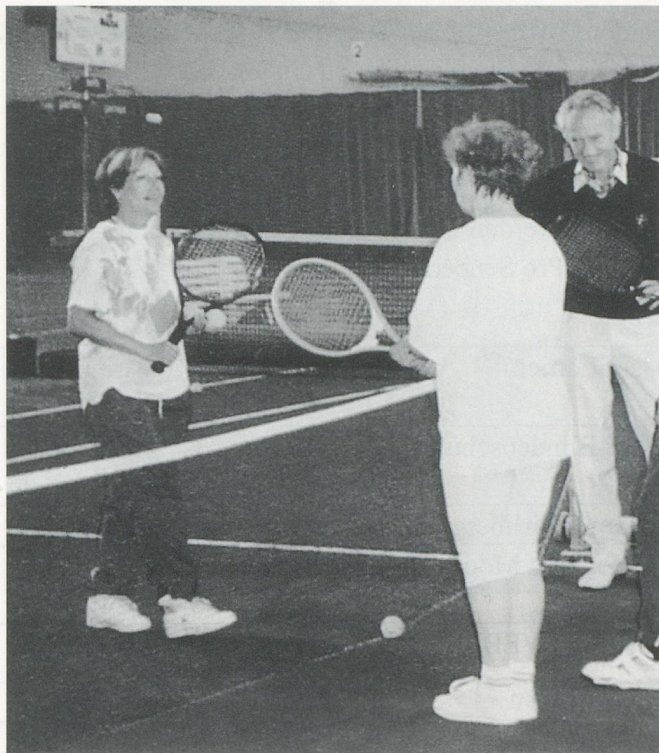
Ab 18., 19., resp. 20. August 1997

Anmeldung bis 2. August 1997

Kurs 66174

Ab 3., 4., resp. 5. November 1997

Anmeldung bis 20. Oktober 1997



Die Schutzmarke
für gemeinnützige
Institutionen.

**PRO SENECTUTE ist von der ZEWO (Zentral-
auskunftsstelle für Wohlfahrtsunternehmen)
als gemeinnützig anerkannt.**

**Die ZEWO-Schutzmarke garantiert, dass alle
Spendengelder zweckbestimmt verwendet
werden und die Rechnungsführung geprüft wird.**



TAZÜ-TRAININGSZENTRUM
ZUG HERTISTR. 2 041 / 710 10 40

MIT DEM INDIVIDUELLSTEN TRAININGSANGEBOT DER REGION