

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

Rubrik: Schwimmen

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>

Schwimmen

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

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

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

Neue Schwimmkameradinnen und -kameraden sind jederzeit herzlich willkommen.

Baar Lättich	Montag	14.00 Uhr	Anna Bowles	711 70 09
	Montag	14.45 Uhr	Ida Zweifel	712 50 20
Baar Blindenschule	Montag	13.30 Uhr	Gabi Melliger	741 58 84
	Montag	14.30 Uhr	Marijke Wouters	741 47 24
Cham Röhrliberg	Montag	15.00 Uhr	Louise Kalberer	780 34 13
Hünenberg Moos	Freitag	14.00 Uhr	Ida Zweifel	712 50 12
	Freitag	14.45 Uhr	Silvia Döbeli	780 63 72
Inwil ZUWEBE	Montag	13.30 Uhr	Yvonne Stock	761 07 18
	Montag	14.15 Uhr	Verena Grimm	711 05 94
	Montag	15.00 Uhr	Yvonne Stock	761 07 18
	Montag	15.45 Uhr	Julie Schwerzmann	711 39 72
Steinhausen Albisstrasse	Donnerstag	8.15 Uhr	Marijke Wouters	741 47 24
	Donnerstag	9.15 Uhr	Gabi Melliger	741 58 84

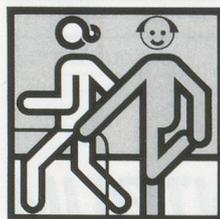
Die sechs Seniorensportregeln



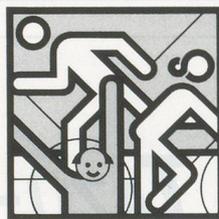
1. Treiben Sie Sport mit Spass!
Belasten Sie sich nur so stark, dass Sie sich jederzeit wohl fühlen.



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.