Zeitschrift: 55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 5 (1999)
Heft: 9

Rubrik: Sportkurse

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

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

Ganzkörper-Gymnastik
4.6001.3

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 24. Februar 1999
Fr. 175.–
Anmeldung bis 6. Februar 1999

Tai-Ji / Qigong
4.6021.3

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
Ab 22. Februar 1999
Fr. 175.–
Anmeldung bis 6. Februar 1999

Foto: F. Kilchherr, Zürich

Walken / Joggen in freier Natur
4.6102

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

Treffpunkt: Zug, beim Brüggli – Nähe Camping-Platz
Laufteam unter Jon Carl Tall
Jeweils Freitag von 9.30 bis 10.30 Uhr
Freiwilliger Unkostenbeitrag
Einstieg nach Absprache «laufend» möglich

Rudern
4.6101.4

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 Christoph Bruckbach
6 Doppelstunden
Donnerstag von 9.30 bis 11.30 Uhr
15. April bis 27. Mai 1999, ohne 13. Mai
Fr. 150.– inkl. Bootsbenützung
Anmeldung bis 27. März 1999

Rudergruppe
4.6151

Wir sind jeden Donnerstagmorgen 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 Christoph Bruckbach
Donnerstag von 9.30 bis 11.30 Uhr
Weitere Auskünfte erhalten Sie direkt bei Christoph Bruckbach, Telefon P 780 84 19 oder G 780 68 47

Boccia
4.6105.3

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 Pflege der Kameradschaft.

Zug, «Bocciofilo Piave», Metallstrasse 20 (Centro)
Mit Max Büttiker
6 Nachmittage
Dienstag von 14.00 bis 17.00 Uhr
11. Mai bis 15. Juni 1999
Fr. 90.–
Anmeldung bis 24. April 1999

Kegeln
4.6161.1

Haben Sie Lust, ein paar gemütliche Stunden mit Kegeln zu verbringen und diese Sportart unter kundiger Leitung zu erlernen oder auch zu vertiefen und zu geniessen? Der Kegelsport ist für alle Altersstufen ohne Einschränkung geeignet. Das Spiel erfordert nebst dem Einsatz des Körpers auch Konzentration und bietet stets genügend Gelegenheit zur Erholung und Pflege der Kameradschaft.

Steinhausen, Restaurant Linde
Mit Fritz Neubauer, Trainer Sportkegler-Verband
5 Nachmittage
Freitag von 14.00 bis 16.00 Uhr
26. Februar bis 26. März 1999
Fr. 90.– inkl. Kegelbahnbenützung
Anmeldung bis 13. Februar 1999

Velofahren-Velotouren
4.6120

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 1½ 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.

Jeweils am Dienstagmorgen
11. und 25. Mai 1999
8. und 22. Juni 1999
Besammlung: Zug, Allmendstrasse, beim Eingang zur Leichtathletik-Anlage
Abfahrt: 8.30 Uhr, pünktlich
Ankunft in Zug zwischen 11.30 und 12.00 Uhr
Mit Hans Hürlimann, Telefon 741 34 04
Teilnahme kostenlos; wir fahren bei jeder Witterung
Eine Anmeldung ist nicht nötig

Tennis
Anfänger/Anfängerinnen und Fortgeschrittene
4.6110.2+3

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, Mittwoch oder Freitag,
Zeiten auf Anfrage
Fr. 220.–

Kurs 4.6110.2
Ab 25., 26., 27. resp. 29. Januar 1999
Anmeldung bis 16. Januar 1999

Kurs 4.6110.3
Ab 26., 27. resp. 28. April 1999
Anmeldung bis 17. April 1999

Alles fährt Ski

Geführte Skitage alpin

4.6190

Wir fahren jeden Dienstag gemeinsam Ski und werden dabei von ausgewiesenen Fachleuten begleitet. Das Ausflugsziel wird jeweils von der Leitung bestimmt und richtet sich nach den Schnee- und Witterungsverhältnissen.

Voraussetzung zum Mitmachen: Sie bringen Ihre Ausrüstung und gute Laune mit.

Skiorte sind: Hochstuckli, Hoch-Ybrig, Ibergeregg, Stoos.

Jeweils Dienstag

12., 19. und 26. Januar 1999

2., 9., 16. und 23. Februar 1999

Besammlung: 8.00 Uhr, Zug, Bahnhof Schalterhalle

Transport je nach Skiort mit SBB oder PW

Leitung: Robert Wyss

Kosten: Fr. 10.– für Organisation und Leitung; hinzu kommen Reisekosten, Tageskarte und Verpflegung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

Anmeldung bis Vortag, 14.00 Uhr, Telefon 727 50 55

Bei zweifelhafter Witterung gibt Telefon 727 50 55 am Vortag zwischen 15.00 und 17.00 Uhr über die Durchführung Auskunft.

Curling

4.6193.2

Sie möchten das Curling-Spiel erlernen und es in einer Gruppe unter kundiger Leitung persönlich erleben. Das Spiel bietet nebst dem körperlichen Einsatz auch gleichzeitig Gelegenheit zur besonderen Pflege der Kameradschaft.

Zug, Curlinghalle

Mit Instruktoren des Curling-Clubs Zug

10 Doppelstunden

Dienstag von 9.00 bis 11.00 Uhr

19. Januar bis 23. März 1999

Fr. 80.– für Kurs

Fr. 1.– Eintritt pro Morgen

Anmeldung bis 9. Januar 1999

Aqua-Fit

Die neue Sportart für alle

4.6402.1+2

Aqua-Fit beinhaltet wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining zur Förderung der allgemeinen Fitness. Es werden Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessert, vor allem aber dient Aqua-Fit der gezielten Herz-Kreislauf-Prophylaxe.

Eine speziell fürs Aqua-Fit entwickelte Wasserweste ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung. Geeignet auch für Nichtschwimmer.

Zug, Hallenbad Herti

Mit Margrit Isenegger

8 Einzelstunden

Samstag von 9.00 bis 9.45 Uhr

Fr. 140.– inkl. Eintritte

4.6402.1

16. Januar bis 20. März 1999, ohne 13./20. Februar

Anmeldung bis 2. Januar 1999

4.6402.2

1. Mai bis 26. Juni 1999, ohne 22. Mai

Anmeldung bis 17. April 1999

Bewegung im Wasser

4.6405.3+4

Wir bewegen uns auf sanfte und schonende Weise im 32 bis 34 Grad warmen Wasser. 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

Freitag von 16.30 bis 17.00 Uhr oder von 17.00 bis 17.30 Uhr

Fr. 80.– für jeweils 10 Lektionen

Anmeldung direkt bei Marijke Wouters, Telefon 741 47 24