Zeitschrift: Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 6 (2000)
Heft: 11

Rubrik: Schwimmen

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: 06.07.2025

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

Schwimmen

In den wöchentlichen Schwimmstunden werden Wassergewöhnung, -gymnastik und ein sanftes Schwimmtraining angeboten. Diese Schwimmstunden eignen sich für Personen, die das Schwimmen erlernen oder ihren Schwimmstil verbessern möchten. Geführt werden diese Stunden von Schwimmleiterinnen der Pro Senectute Kanton Zug. Eine Schwimmstunde kostet Fr. 4.50 exkl. Hallenbad-Eintritt. Auskünfte erteilt gerne Marijke Wouters, Telefon 741 47 24. Sie ist Fachleiterin Schwimmen. Neue Schwimmkameradinnen und -kameraden sind jederzeit herzlich willkommen.

Gratis-Schwimmstunden in den Wochen vom 17. bis 21. Januar und 10. bis 14. April 2000.

Baar Lättich	4.6401.1	Montag	14.00 h	Anna Bowles	711 70 09
	4.6401.2	Montag	14.45 h	Ida Zweifel	712 10 20
Baar Schule f. Seh-	4.6401.3	Dienstag	13.30 h	Gaby Melliger	741 58 84
behinderte u. Blinde	4.6401.4	Dienstag	14.20 h	Marijke Wouters	741 47 24
Cham Röhrliberg	4.6401.5	Montag	14.45 h	Gaby Melliger	741 58 84
	4.6401.14	Montag	15.30 h	Marina Brüderlin	758 18 86
Hünenberg Moos	4.6401.6	Freitag	14.00 h	Ida Zweifel	712 10 20
	4.6401.7	Freitag	14.45 h	Silvia Döbeli	780 63 72
Inwil ZUWEBE	4.6401.8	Montag	13.30 h	Yvonne Stock	761 07 18
	4.6401.9	Montag	14.15 h	Yvonne Stock	761 07 18
	4.6401.10	Montag	15.00 h	Verena Grimm	711 05 94
	4.6401.11	Montag	15.45 h	Alina Spieser	741 60 35
Steinhausen	4.6401.12	Donnerstag	08.15 h	Marijke Wouters	741 47 24
Albisstrasse	4.6401.13	Donnerstag	09.00 h	Gaby Melliger	741 58 84

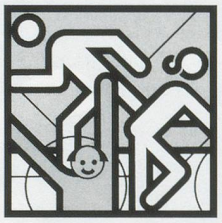
Die sechs Seniorensportregeln

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

2. Wärmen Sie sich vor dem Sporttreiben gut auf und schliessen Sie jedes Training mit einer ruhigen Phase ab. Dehnübungen schützen vor Muskelverletzungen.

3. Tragen Sie gute, der Sportart entsprechende Schuhe und luftdurchlässige, nicht einengende Sportkleider. Lassen Sie sich beim Kauf beraten.

4. Halten Sie sich täglich in Bewegung und treiben Sie zwei- bis dreimal in der Woche Sport.



5. Treiben Sie vielseitig und abwechslungsreich Sport. Sport in der Gruppe gibt Sicherheit.

6. Konsultieren Sie bei Beschwerden und Unsicherheiten sowie nach einem längeren Unterbruch der sportlichen Tätigkeit Ihren Hausarzt.