Zeitschrift: Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 6 (2000)
Heft: 12

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: 02.07.2025

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

Walken in freier Natur
Zug, Brüggli
Kursnummer: 4.6102.1

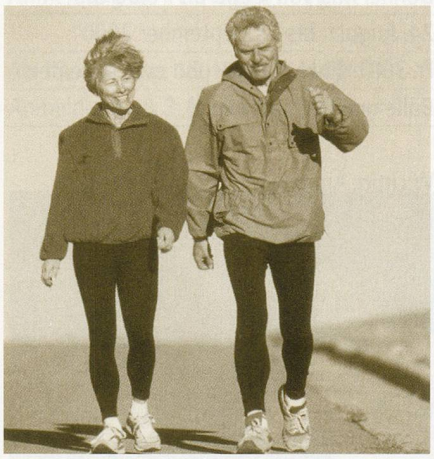
Der Sport für alle, die ohne Stress und Leistungsdruck fit und gesund bleiben wollen. Walken bedeutet bewusst zügiges, aber natürliches Marschieren. Walking gehört zur Gruppe der Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen, Langlauf, Rudern oder Velofahren. Schrittweise zu neuem Wohlbefinden!
Walking ist ein ganzheitliches Training für Muskel-Kräftigung, Herz, Kreislauf, Koordination und Ausdauer. Es eignet sich speziell um Beweglichkeit zu erhalten und diese zu verbessern. Walking eignet sich für jedes Alter und ist sehr gelenkschonend.
Ein speziell ausgebildetes Leitungsteam führt sie in die Walkingtechnik ein und rundet die Lektion mit einem ausgewogenen Stretching (Dehnungsübungen) ab.
Anschliessend an diesen Grundkurs wird nach Möglichkeit ein Walking-Treff organisiert.

Zug, beim Brüggli, Nähe Camping-Platz
10 Trainings
Mittwoch von 08.45 bis 10.00 Uhr
30. August bis 1. November 2000
Fr. 50.–
Anmeldung bis 18. August 2000

Walkingkurs «Allez Hop!»
Cham, Röhrliberg
Kursnummer: 4.6103.1

Gleicher Kurs wie «Walken in freier Natur», jedoch die etwas sportlichere (schnellere) Variante mit Leuten über 50. Dieses Angebot wird gemeinsam mit der Bewegung «Allez Hop!» des Schweizerischen Leichtathletikverbandes organisiert.

Cham, Parkplatz Röhrliberg Sportanlage
10 Trainings
Dienstag von 08.45 bis 10.00 Uhr
29. August bis 31. Oktober 2000
Fr. 50.–
Anmeldung bis 18. August 2000



Velofahren – Velotouren
Angebotsnummer: 4.6120

Wir unternehmen kleinere Velotouren im Kanton Zug und in angrenzende Gebiete sowie im erweiterten Angebot Bus-Extrafahrten zu andern Ausgangsorten. Kommen Sie mit, wir befahren vorwiegend erstellte Radwege, meiden grössere Steigungen und fahren zirka 30 bis 35 km weit. Nach ungefähr eineinhalb 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. Juli 2000
8. und 22. August 2000
5. und 19. September 2000

Besammlung: Zug, Allmendstrasse, beim Eingang zur Leichtathletik-Anlage
Abfahrt: 08.30 Uhr, pünktlich
Ankunft in Zug zwischen 11.30 und 12.00 Uhr (Ausnahme bei Velotouren mit Bus-Extrafahrten)
Hauptleitung: Hans Hürlimann, Telefon 741 34 04
Teilnahme kostenlos

Bei zweifelhafter Witterung entscheidet der Tourenleiter am Abfahrtsort über die Durchführung
Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden
Eine Anmeldung ist nicht nötig

Rudern
Kursnummer: 4.6101.6

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
Dienstag von 09.30 bis 11.30 Uhr
29. August bis 3. Oktober 2000
Fr. 150.– inkl. Bootsbenützung
Anmeldung bis 18. August 2000

Rudergruppen
Angebotsnummer: 4.6151

Wir sind pro Woche einen Vormittag 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
Dienstag von 09.30 bis 11.30 Uhr
mit Stephan Wiget
Mittwoch von 09.30 bis 11.30 Uhr
mit Christoph Bruckbach
Weitere Auskünfte erhalten Sie direkt bei Christoph Bruckbach, Telefon P 780 84 19 oder G 780 68 47

Golf für Anfänger
Kursnummer 4.6115.1

Sie wollten schon lange mal selbst einen Schläger in die Hand nehmen und sich im Golfspiel versuchen. Hier ist die Gelegenheit. Unter professioneller Anleitung erlernen, vertiefen und verbessern Sie die Schlagtechnik und spielen auf der 6-Loch-Übungsanlage.
Die Ausrüstung (Bälle und Schläger) steht Ihnen zur Verfügung.

Holzhäusern, Golfpark
Mit einem Golflehrer («Pro») des Golfparks Holzhäusern
6 Einheiten zu 2 Stunden
Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr
24. August bis 28. September 2000
Fr. 360.– (inkl. Range- und evtl. Greenfee, Bälle und Schlägermiete)

Wichtig: Anmeldung bis spätestens 20. Juli 2000

Foto: Peter Frommenwiler

Ganzkörper-Gymnastik
Kursnummer: 4.6001.6

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 Pierina Tall
10 Einzelstunden
Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr
Ab 6. September 2000
Fr. 145.–
Anmeldung bis 25. August 2000

Tai-Ji/Qigong
Kursnummer: 4.6021.6

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 4. September 2000
Fr. 175.–
Anmeldung bis 25. August 2000

Aqua-Fit
Die neue Sportart für alle
Kursnummer: 4.6402.4

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.

Cham, Hallenbad Röhrliberg
Mit Margrit Isenegger
10 Lektionen
Samstag von 9.40 bis 10.25 Uhr
2. September bis 25. November 2000
ohne 7./14./21. Oktober
Fr. 125.– exkl. Eintritt
Anmeldung bis 25. August 2000

Tennis
Anfänger/innen 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, Riedstrasse 1
Mit Elisabeth Moser
10 Einzelstunden
Montag, Dienstag oder Mittwoch, Zeiten auf Anfrage
Fr. 220.–

Kursnummer: 4.6110.8
Ab 21., 22. resp. 23. August 2000
Anmeldung bis 11. August 2000
Kursnummer: 4.6110.9
Ab 13., 14. resp. 15. November 2000
Anmeldung bis 3. November 2000

Bewegung im Wasser
Angebotsnummer: 4.6405

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
Mit Marijke Wouters
Fr. 100.– für jeweils 10 Lektionen

Freitag von 16.30 bis 17.00 Uhr oder
Freitag von 17.00 bis 17.30 Uhr oder
Freitag von 17.30 bis 18.00 Uhr

Anmeldung direkt bei Marijke Wouters, Telefon 041 741 47 24

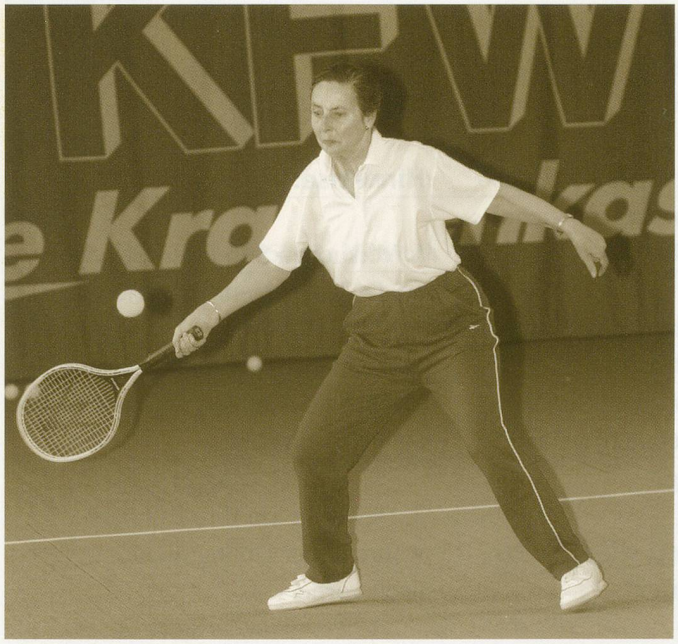


Foto: Peter Frommenwiler