Zeitschrift: Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 7 (2001)
Heft: 13

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: 13.07.2025

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

Ganzkörper-Gymnastik
Kursnummer: 4.6001.7

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 17. Januar 2001
Fr. 145.–
Anmeldung bis 5. Januar 2001

Tai-Ji / Qigong für Anfänger
Kursnummer: 4.6021.7

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 15. Januar 2001
Fr. 175.–
Anmeldung bis 5. Januar 2001

Tai-Ji / Qigong für Fortgeschrittene
Kursnummer: 4.6022.1

Tai-Ji / Qigong besteht aus Elementen wie Entspannung, Bewegung, Ruhe und Konzentration. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits einen Grundkurs besucht haben und nebst der Vertiefung des Gelernten neue Formen kennen lernen möchten.

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2
Mit Jon Carl Tall
12 Einzelstunden
Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr
Ab 15. Januar 2001
Fr. 175.–
Anmeldung bis 5. Januar 2001

Schneeschuhwandern auf dem Zugerberg
Das neue Wintererlebnis!
Angebotsnummer: 4.6191

Geniessen Sie die frisch verschneite Landschaft abseits von Wegen und Strassen. Mit den Schneeschuhen an den Füssen stapfen wir gemeinsam an ein Mittagsziel, wo wir uns für den Rückweg stärken. Voraussetzung zum Mitmachen: Sie haben genügend Kondition für 3–4 Stunden Wandern unter leicht erschwerten Verhältnissen.

Mitbringen: wasserdichte Wander- oder Trekkingschuhe, nässeabweisende Hosen und Jacke, kleiner Rucksack mit Leibchen zum Wechseln und sofern vorhanden Ski- oder Tourenstöcke mit grossem Teller.

Jeweils Dienstag
09. und 23. Januar 2001
06.und 20. Februar 2001

Besammlung:
09.45 Uhr, Zug, Schönegg, Talstation Zugerbergbahn
Rückkehr: zirka 16.00 Uhr
Kosten: Fr. 40.– inkl. Führung und Schneeschuhmiete, ohne Verpflegung
Fr. 5.– zusätzlich für Tourenstöcke, sofern keine eigenen vorhanden sind
Anmeldung bis Vortag 12.00 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.

Alles fährt Ski

Geführte Skitage alpin

Angebotsnummer: 4.6190

Fahren Sie gerne Ski und möchten Kameradschaft und Gemütlichkeit dabei nicht missen?
Dann kommen Sie mit uns!
Wir treffen uns während der Wintermonate Januar, Februar und März 14-täglich und fahren bei genügender Teilnehmerzahl mit Kleinbus oder PW in ein nahegelegenes Skigebiet. Unser dipl. Skilehrer zeigt Ihnen dort die schönsten Abfahrten. 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: Hoch-Ybrig, Ibergeregg, Stoos

Jeweils Dienstag
16. und 30. Januar 2001
13.und 27. Februar 2001
13. und 27. März 2001

Besammlung:
08.00 Uhr, Zug, Dammstrasse Süd (hinter Bahnhof SBB/nähe Unterführung Gotthardstrasse)
Transport: Kleinbus oder PW
Leitung: Robert Wyss
Unkostenbeitrag: Fr. 20.– inkl. Fahrt, exkl.Tageskarte und Verpflegung
Anmeldung bis Vortag 12.00 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.

Rudern

Kursnummer: 4.6101.7

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
2. Mai bis 12. Juni 2001
Fr. 150.– inkl. Bootsbenützung
Anmeldung bis 20. April 2001

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 13.30 bis 15.30 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

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55
Telefax 041 727 50 60
E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

Walking-Kurs
Lauftechnik erlernen
Kursnummer: 4.6102.2

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.

Zug, beim Brüggli, Nähe Camping-Platz
10 Trainings
Mittwoch von 08.30 bis 09.45 Uhr
18. April bis 20. Juni 2001
Fr. 50.–
Anmeldung bis 30. März 2001

Walking-Treff
Praktizieren und geniessen
Kursnummer: 4.6103

Sie kennen die Vorteile eines regelmässigen Trainings und möchten etwas für Ihre Ausdauer tun. Sie geniessen die Natur bei jedem Wetter und freuen sich auf das wöchentliche Wiedersehen in der Gruppe. Voraussetzung für die Teilnahme in der Walkingruppe: Sie haben einen Walking-Kurs besucht oder üben diese Sportart bereits aus.

Zug, beim Brüggli, Nähe Camping-Platz
Mittwochs von 10.00 bis 11.15 Uhr
7. März bis 27. Juni 2001
Kosten: Fr. 4.– pro Treff
Fr. 50.– für ganze Serie
Anmeldung ist nicht nötig
Einstieg jederzeit möglich

Walking-Treff
Oberägeri, Parkplatz Maienmatt
Kursnummer: 4.6104

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.

Oberägeri, Parkplatz Maienmatt
Donnerstag von 14.00 bis 15.15 Uhr
Ab 1. März 2001 bis 28. Juni 2001
Kosten: Fr. 4.– pro Treff
Fr. 50.- ganze Serie
Anmeldung ist nicht nötig
Einstieg jederzeit möglich

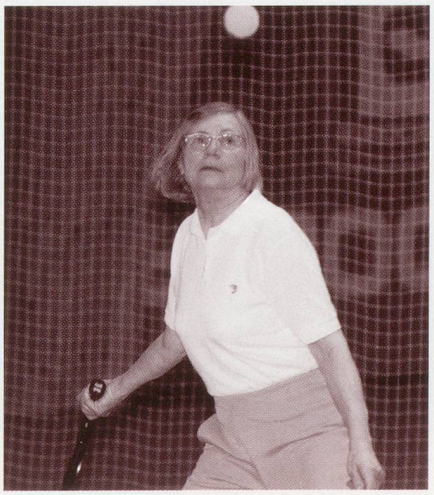
Tennis
Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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: 4.6110.10
Ab 5., 6. resp. 7. Februar 2001
Anmeldung bis 26. Januar 2001

Kursnummer: 4.6110.11
Ab 7., 8. resp. 9. Mai 2001
Anmeldung bis 27. April 2001



Golf für Anfänger

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

Fr. 360.– (inkl. Range- und evtl. Greenfee, Bälle und Schlägermiete)

Kursnummer 4.6115.2

8./15./22./29. März, 5. und 26. April 2001

Wichtig: Anmeldung bis spätestens 2. Februar 2001

Kursnummer 4.6115.3

3./10./17./31. Mai, 21. und 28. Juni 2001

Wichtig: Anmeldung bis spätestens 30. März 2001

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 und meiden grössere Steigungen und fahren zirka 30 bis 35 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. Wir empfehlen allen, einen Helm zu tragen.

Jeweils am Dienstagmorgen

15. Mai und 29. Mai 2001

12. Juni und 26. Juni 2001

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)

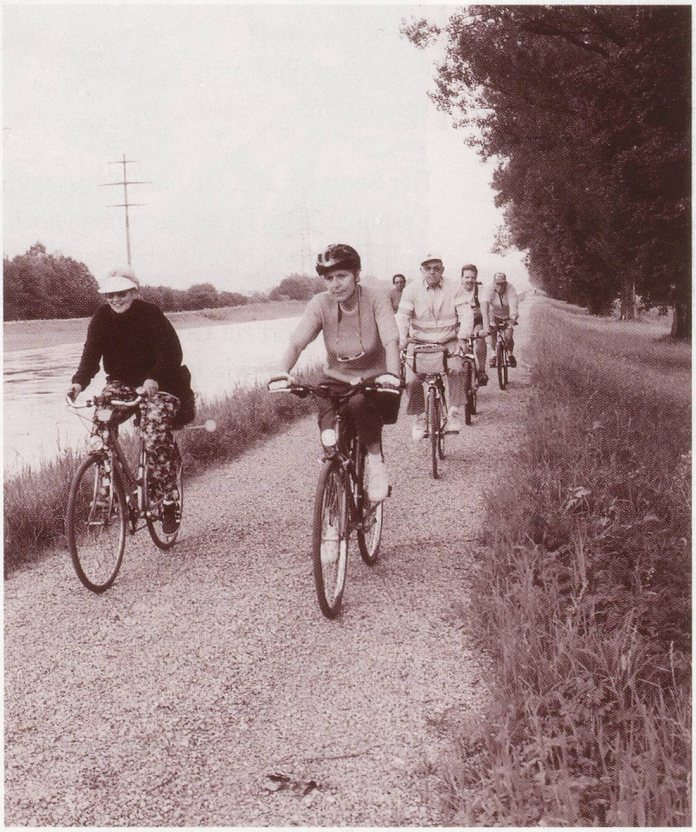
Hauptleitung: Hans Hürlimann, Telefon 741 34 04

Teilnahme kostenlos

Bei zweifelhafter Witterung entscheidet der Tourenleiter am Abfahrtsort über die Durchführung.

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Eine Anmeldung ist nicht nötig.



Aqua-Fit
Die neue Sportart für alle

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

Kursnummer: 4.6402.7
13. Januar bis 7. April 2001
ohne 3./10./17. Februar 2001
10 Lektionen
Fr. 125.– für 10 Lektionen exkl. Eintritt
Anmeldung bis 22. Dezember 2000

Kursnummer: 4.6402.8
5. Mai bis 7. Juli 2001
10 Lektionen
Fr. 125.– für 10 Lektionen exkl. Eintritt
Anmeldung bis 12. April 2001

Auskunft und Anmeldung
Telefon 041 727 50 55
Telefax 041 727 50 60
E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

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 17.00 bis 17.30 Uhr oder
Freitag von 17.30 bis 18.00 Uhr oder
Freitag von 18.00 bis 18.30 Uhr

Anmeldung direkt bei Marijke Wouters,
Telefon 041 741 47 24