

# Sportangebote

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug**

Band (Jahr): **8 (2002)**

Heft 15

PDF erstellt am: **24.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Sicher auf den Beinen ...

Kursnummer: 3.6002.1

... und somit länger selbstständig!  
Dieser Kurs richtet sich speziell an ältere Personen, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, Gleichgewichtsprobleme haben und die sich in keine andere Turngruppe mehr getrauen. Unter Leitung einer Physiotherapeutin werden wichtige Fähigkeiten in einer kleinen Gruppe sanft und gezielt trainiert. Die Übungen können nach diesem Kurs auch zu Hause gemacht werden und erleichtern Ihnen das Sitzen, das Aufstehen, das Hinlegen, das Bücken, das Laufen usw.

Zug, Turnhalle Burgbach

mit Sibylle Petak-Krueger,  
dipl. Physiotherapeutin

10 Lektionen

Mittwoch von 13.30 bis 14.20 Uhr

20. Februar bis 8. Mai 2002, ohne 3./10.4.

Fr. 80.– für ganzen Kurs

Anmeldung bis 18. Januar 2002

## Tai-Ji / Qigong für Anfänger

Kursnummer: 3.6021.9

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 14. Januar 2002

Fr. 180.– ab 8 Personen

Fr. 230.– bei 6 und 7 Personen

Anmeldung bis 4. Januar 2002

## Tai-Ji / Qigong für Fortgeschrittene

Kursnummer: 3.6022.3

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

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2

Mit Jon Carl Tall

12 Einzelstunden

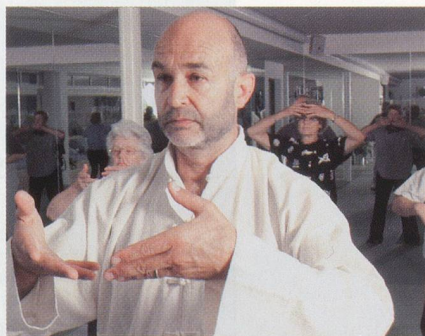
Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr

Ab 14. Januar 2002

Fr. 180.– ab 8 Personen

Fr. 230.– bei 6 und 7 Personen

Anmeldung bis 4. Januar 2002



## Rudern

Kursnummer: 4.6101.9

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 Stephan Wiget

6 Doppelstunden

Dienstag von 09.30 bis 11.30 Uhr

6. Mai bis 17. Juni 2002, ohne 20.5.

Fr. 150.–, inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 26. April 2002

## 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

Montag von 13.30 bis 15.30 Uhr

mit Stephan Wiget

Mittwoch von 09.30 bis 11.30 Uhr

mit Christoph Bruckbach

Donnerstag von 09.00 bis 11.00 Uhr

mit Xaver Studiger

Weitere Auskünfte erhalten Sie direkt bei  
Stephan Wiget, Telefon 041 710 55 43

### Walking-Kurs

Lauftechnik erlernen  
Kursnummer: 4.6102.4

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, Leichtathletikstadion Allmend

10 Trainings

Mittwoch von 09.45 bis 11.00 Uhr

17. April bis 19. Juni 2002

Fr. 50.–

Anmeldung bis 5. April 2002

### Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

E-Mail: [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

Bitte um frühzeitige Anmeldung

### Walking-Treff

Praktizieren + 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 Walking-Gruppe: Sie haben einen Walking-Kurs besucht oder üben diese Sportart bereits aus.

Zug, Leichtathletikstadion Allmend

Mittwoch von 08.30 bis 09.30 Uhr

Ab sofort

Kosten: Fr. 4.– pro Treff

Anmeldung ist nicht nötig

Einstieg jederzeit möglich

### Nordic Walking-Kurs

Lauftechnik mit Stöcken erlernen  
Kursnummer: 4.6108.1

Die Steigerung im Walken! Durch die aktive Mitwirkung der Arme ist Nordic Walking 40–50% effektiver als Walking ohne Stöcke. Nebst den vielseitigen positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel und den Bewegungsapparat wird zusätzlich auch die Arm- und Schultermuskulatur trainiert. Zudem ist Nordic Walking einfach auszuüben. Eine natürliche Bewegung mit abwechselndem Rhythmus, ähnlich wie beim Langlaufen.

Immer mehr Personen verbessern ihre Fitness mit regelmässigem Walking. Probieren Sie es aus, es lohnt sich bestimmt!

Voraussetzung für den Kurs: Sie haben einen Walking-Kurs besucht oder üben diese Sportart bereits aus.

Zug, Leichtathletikstadion Allmend

10 Trainings

Mittwoch von 13.30 bis 14.45 Uhr

8. Mai bis 10. Juli 2002

Kurskosten: Fr. 50.–

Stockmiete: Fr. 50.–

Anmeldung bis 12. April 2002,  
mit Angabe, ob Stöcke benötigt werden

### 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: 4.6110.140

Ab 4., 5. resp. 6. Februar 2002

Anmeldung bis 25. Januar 2002

Kursnummer: 4.6110.150

Ab 6., 7. resp. 8. Mai 2002

Anmeldung bis 26. April 2002

**Mini-Tennis**

Schnupperkurs mit Softball  
Kursnummer: 4.6111.1

Erleben Sie das Spiel und die Freude mit Gleichgesinnten beim Tennis als Neueinsteiger oder als Wiedereinsteiger. Softballtennis ist speziell für Senioren eine willkommene Art, sich spielerisch zu bewegen sowie Koordination und Ausdauer zu üben. Das verkleinerte Spielfeld sowie das leichte Spielmaterial wirken sich gelenkschonend und weniger anstrengend aus und erleichtern die Spieltechnik. Sie benötigen dazu Turndress sowie Hallenschuhe.

Zug, Turnhalle Burgbach

Mit Franziska Wildi

10 Lektionen

Mittwoch von 14.30 bis 15.30 Uhr

Fr. 100.– für ganzen Kurs inkl. Spielmaterial

20. Februar bis 8. Mai 2002, ohne 3./10.4.

Anmeldung bis 18. Januar 2002

**Golf für Anfänger**

Kursnummer: 4.6115.5

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

11. April bis 23. Mai 2002, ohne 9.5.

Fr. 380.–, inkl. Range- und evtl. Greenfee,

Bälle und Schlägermiete

Wichtig: Anmeldung bis spätestens

5. April 2002

**Luftgewehr / Luftpistole**

10-m-Schiessen

Kursnummer: 4.6117.1

Sie erhalten die Möglichkeit, unter fachkundiger Leitung in der 10-m-Anlage zu schießen. Es werden keine Voraussetzungen verlangt. Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Zug, Schulhaus Herti

Mit Franz Marty

4-mal 1½ Stunden

Donnerstag von 10.00 bis 11.30 Uhr

10. bis 31. Januar 2002

Fr. 120.–, inkl. Sportgerät/Munition

Anmeldung bis 21. Dezember 2001

**Velofahren/Velotouren**

Wir unternehmen kleinere Velotouren im Kanton Zug und in angrenzende Gebiete sowie im erweiterten

Angebot Bus-Extrafahrten zu anderen Ausgangsorten. Kommen Sie mit, wir befahren vorwiegend erstellte Radwege, 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

14. und 28. Mai 2002

11. und 25. Juni 2002

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 041 741 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. Das Wasser ist das ideale Element fürs Training, denn es ermöglicht eine individuelle Dosierung der Belastung, verhindert Muskelkater, hat einen Massageeffekt und steigert die Körperwahrnehmung.

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

Zug, Hallenbad Herti  
Mit Sissy Deligiannis,  
Turn- und Sportlehrerin II ETH

10 Lektionen

Donnerstag, 15.30–16.20 Uhr

Fr. 175.– für 10 Lektionen inkl. Eintritt

Kursnummer: 4.6402.12

10. Januar bis 28. März 2002,  
ohne 7./14. Februar

Anmeldung bis 14. Dezember 2001

Kursnummer: 4.6402.13

18. April bis 4. Juli 2002, ohne 9./30. Mai

Anmeldung bis 5. April 2002

### 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 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

### Badeparadies mit Thermal- und Solbädern

#### Individuelles Training

- Kreislauf, Ausdauer, Kraft auf modernsten Geräten
- Beratung durch ausgewiesene Instrukturen
- Attraktive Öffnungszeiten

#### Saunawelt für Wohlbefinden

#### Grosses Kursangebot

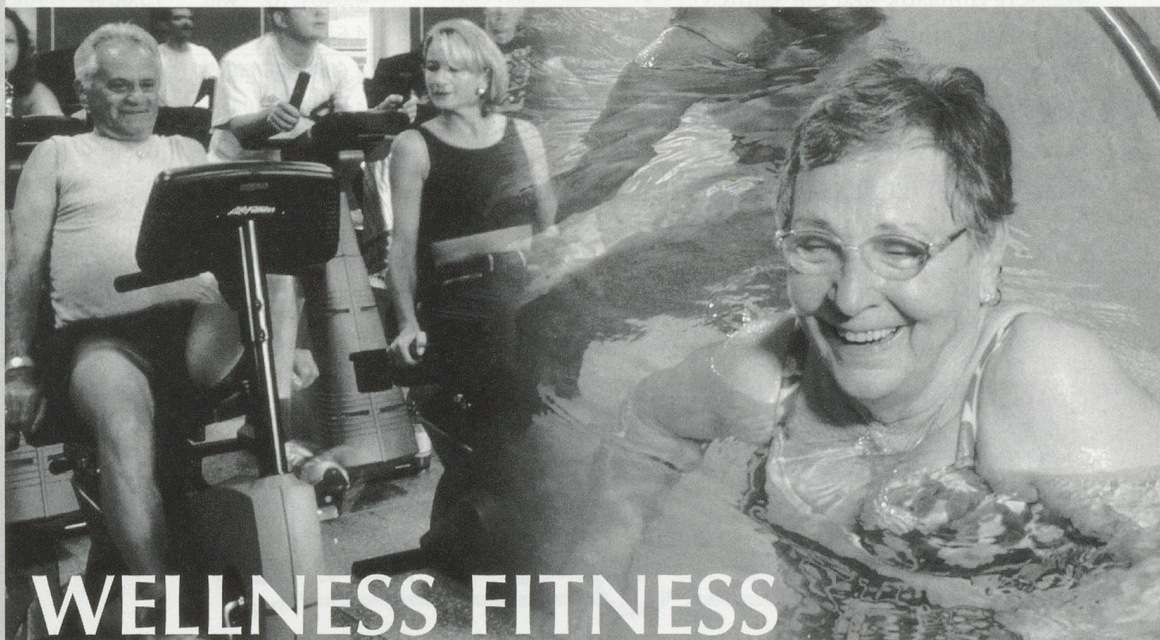
- Aquafit
- Fitgymnastik für Senioren
- Rückengymnastik und vieles mehr

Jahreskarte A Fr. 840.–  
(uneingeschränkte Eintritte)

Jahreskarte Z Fr. 590.–  
(Mo-Fr 07.00 - 17.00 Uhr)

Einzeleintritt A Fr. 30.–

Einzeleintritt Z Fr. 23.–  
(Mo-Fr 07.00 - 17.00 Uhr)



## WELLNESS FITNESS ALLES UNTER EINEM DACH

#### Öffnungszeiten:

Mo-Fr 07.00 - 23.00 Uhr  
Sa/So 08.00 - 22.00 Uhr

#### Fitness Park

Baarerstrasse 53 • 6300 Zug  
Tel. 041 711 13 13 • Fax 041 711 19 19

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

**FITNESS PARK<sup>TM</sup>**  
EICHSTÄTTE · ZUG