

Bewegung und Sport

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **9 (2003)**

Heft 17

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.

Golf für Anfänger(innen)

Kursnummer: 4.6115.7

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

8. Mai bis 26. Juni 2003

ohne 29. Mai und 19. Juni 2003

Fr. 380.– (inkl. Range- und evtl. Greenfee, Bälle und Schlägermiete)

Wichtig: Anmeldung bis spätestens 28. März 2003

Langlauf-Einsteigerkurs

Kursnummer: 4.6192.1

Der Einsteigerkurs richtet sich an Personen, die vielleicht früher das Alpinski fahren ausgeübt haben, aber noch nie mit den Langlaufskis unterwegs waren. Unsere erfahrene Langlaufleiterin führt Sie sanft in die Technik des klassischen Langlaufs ein und mit etwas Geduld und Übung werden Sie bald



begeistert sein von dieser Sportart. Das Mittagessen wird gemeinsam in einem Restaurant eingenommen. Schneeprobleme sollten wir keine haben, denn wir fahren Sie mit unserem Bus direkt zur idealsten Loipe wie z. B. Rothenthurm, Einsiedeln oder Langis/Glaubenberg. Ausrüstung: Langlaufskis klassisch (keine Fellskis), winteraugliche Kleidung, Rucksack mit Leibchen zum Wechseln sowie evtl. Getränk. Loipenpass muss von den Teilnehmenden besorgt werden!

Abfahrt: Zug, Bushalt EPA

Mit Verena Grimm

2 Kurstage

Mittwoch 09.30 Uhr bis zirka 16.00 Uhr

22. und 29. Januar 2003

(Reservedatum: 5. Februar 2003)

Kosten: Fr. 70.– inkl. Fahrt, ohne Verpflegung

Anmeldung bis 10. Januar 2003

Bei zweifelhafter Witterung gibt Telefon 041 727 50 55 am Vortag zwischen 15.00 und 17.00 Uhr über die Durchführung

Auskunft.

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

Bitte um frühzeitige Anmeldung

Langlaufen

Gemeinsam statt einsam!

Geniessen Sie die verschneite Landschaft auf Langlaufskis zusammen mit Gleichgesinnten.

Wir laufen im klassischen Stil, unternehmen eine schöne Runde und üben zwischendurch etwas Technik. Nach zirka 2 Stunden wird in einem Restaurant ein Mittagessen eingenommen und danach geht es nochmals auf die Loipe.

Schneeprobleme sollten wir keine haben, denn wir fahren Sie mit unserem Bus direkt zur idealsten Loipe wie z. B. Rothenthurm, Einsiedeln oder Langis/Glaubenberg.

Ausrüstung: Langlaufskis klassisch (keine Fellskis), winteraugliche Kleidung, Rucksack mit Leibchen zum Wechseln sowie evtl. Getränk. Loipenpass muss von den Teilnehmenden besorgt werden!

Abfahrt: Zug, Bushalt EPA

Mit Verena Grimm

Jeweils mittwochs, 09.30 Uhr bis zirka 16.00 Uhr

Angebotsnummer: 4.6192.2

5. Februar 2003

Angebotsnummer: 4.6192.3

12. Februar 2003

Angebotsnummer: 4.6192.4

19. Februar 2003

Kosten: Fr. 20.– inkl. Fahrt, ohne Verpflegung

Anmeldung bis Vortag 12.00 Uhr,

Telefon 041 727 50 55

Bei zweifelhafter Witterung gibt Telefon 041 727 50 55 am Vortag zwischen 15.00 und 17.00 Uhr über die Durchführung Auskunft.

Rudern Ägeri

Kursnummer: 4.6100.1

Sie verbringen einmal pro Woche zwei ruhige Stunden auf dem Ägeri-see und fördern gleichzeitig auf schonende Art Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Für diesen Kurs sind Schwimmkenntnisse erforderlich.

Oberägeri, Seeplatz

Mit Armin Gmünder

8 Doppelstunden

Mittwoch von 09.30 bis 11.30 Uhr

14. Mai bis 9. Juli 2003 ohne 18. Juni 2003

Fr. 240.– inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 25. April 2003

Rudern Cham

Kursnummer: 4.6101.12

Sie verbringen einmal pro Woche zwei ruhige Stunden auf dem Zugersee und fördern gleichzeitig auf schonende Art Ihre Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Für diesen Kurs sind Schwimmkenntnisse erforderlich.

Cham, Bootshaus Ruderclub Cham,
Seestrasse 11

Mit Stephan Wiget

8 Doppelstunden

Montag von 09.30 bis 11.30 Uhr

5. Mai bis 30. Juni 2003 ohne 9. Juni 2003

Fr. 240.– inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 17. April 2003

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

Bitte um frühzeitige Anmeldung

**Rudergruppen**

Angebotsnummer: 4.6151

Wir sind pro Woche zwei Stunden 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

TennisAnfänger/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: 4.6110.180

Ab 3., 4. respektive 5. Februar 2003

Anmeldung bis 24. Januar 2003

Kursnummer: 4.6110.190

Ab 5., 6. respektive 7. Mai 2003

Anmeldung bis 17. April 2003

Velofahren–Velotouren

Wir unternehmen kleinere Velotouren im Kanton Zug und in angrenzende Gebiete. Kommen Sie mit, wir fahren zirka 30 bis 40 km weit, vorwiegend auf Radwegen, und meiden grössere Steigungen. 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

13. und 27. Mai 2003

10. und 24. Juni 2003

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 ganztägiger Velotour)

Hauptleitung: Hans Hürlimann,

Telefon 041 741 34 04

Teilnahme kostenlos

Anmeldung nicht nötig

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

Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Walking-Kurs Zug

Lauftechnik erlernen

Kursnummer: 4.6102.6

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 und Velofahren.

Schrittweise zu neuem Wohlbefinden!

Walking ist ein ganzheitliches Training für Muskel-Kräftigung, Herz, Kreislauf, Koordination und Ausdauer. Es eignet sich speziell, um die

Beweglichkeit zu erhalten und 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

16. April bis 18. Juni 2003

Fr. 50.–

Anmeldung bis 4. April 2003

Walking-Treff Zug

Praktizieren und geniessen

Angebotsnummer: 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 Walkinggruppe: 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

Walking-Kurs Unterägeri

Lauftechnik erlernen

Kursnummer: 4.6105.2

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 und Velofahren.

Schrittweise zu neuem Wohlbefinden!

Walking ist ein ganzheitliches Training für Muskel-Kräftigung, Herz, Kreislauf, Koordination und Ausdauer. Es eignet sich speziell, um die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Walking eignet sich für jedes Alter und ist sehr gelenkschonend.

Unsere speziell ausgebildete Leiterin führt Sie in die Walkingtechnik ein und rundet die Lektion mit einem ausgewogenen Stretching (Dehnungsübungen) ab.

Unterägeri, Feuerwehrdepot

Mit Franziska Wildi

10 Trainings

Mittwoch von 09.45 bis 11.00 Uhr

2. April bis 4. Juni 2003

Fr. 50.–

Anmeldung bis 21. März 2003

Walking-Treff Unterägeri

Praktizieren und geniessen

Kursnummer: 4.6104

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.

Idealerweise haben Sie bereits einen Walking-Kurs besucht oder üben diese Sportart bereits aus.

Unterägeri, Feuerwehrdepot

Mit Franziska Wildi

Mittwoch

Ab 8. Januar 2003 von 09.00 bis 10.15 Uhr

Ab 2. April 2003 von 08.30 bis 09.45 Uhr

Kosten: Fr. 4.– pro Treff

Anmeldung ist nicht nötig

Einstieg jederzeit möglich

Nordic-Walking-Kurs

Lauftechnik mit Stöcken erlernen

Kursnummer: 4.6108.3

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.

niert. 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

23. April bis 25. Juni 2003

Kurskosten: Fr. 50.–

Stockmiete: Fr. 30.–

Anmeldung bis 4. April 2003

(mit Angabe, ob Stöcke benötigt werden)

Wandern Baar

Wir machen ab März monatlich eine Wanderung in der Umgebung von Baar. Dazu gehört auch ein Kaffeehalt. Die Details der Wanderungen entnehmen Sie dem Jahresprogramm und der Tagespresse. Wir freuen uns über die Teilnahme von Wanderfreudigen auch aus anderen Gemeinden des Kantons Zug. Das Jahresprogramm erhalten Sie beim Wanderleiter.

Wanderleiter:

Franz Wisler, Telefon 041 761 95 61

Jeweils am zweiten Mittwoch jeden Monats

Anmeldung nicht nötig

Bei jeder Witterung

Weniger Wirbelfrakturen nach Training der Rückenmuskulatur

Eine Studie mit Frauen in der Postmenopause ergab, dass trainierende Frauen ihren Knochen langfristig Gutes tun. Die untersuchten Frauen hatten zwei Jahre an einem Trainingsprogramm zur Kräftigung der Rückenmuskulatur teilgenommen. Acht Jahre danach hatten nicht einmal halb so viele von ihnen Wirbelfrakturen wie Frauen ohne Training. Frauen mit Osteoporose-Risiko tun also gut daran, frühzeitig mit Krafttraining zu beginnen.

Um einen wirksamen Effekt auf die Knochen zu erzielen, sollten die Trainings-

reize die Alltagsbelastungen deutlich übersteigen.

Die Belastungen sollten möglichst dynamischer Natur sein, mit hoher Frequenz und Intensität erfolgen und intensive Belastungen enthalten. Kurze, intensive Belastungen sind günstiger als langanhaltende, weniger intensive.

Die einzige wirksame Massnahme zur Vorbeugung wie auch zur Therapie ist spezifisches Krafttraining. Je mehr Kraft Ihnen pro Kilogramm Körpergewicht zur Verfügung steht, desto leichter bewegen Sie sich. Mit gezieltem Krafttraining kön-



nen Sie Ihre Kraft in jedem Alter wieder aufbauen und erhalten.

Chronische Rücken- und Nackenschmerzen sind mittlerweile die häufigste Erkrankung in den hochindustrialisierten Ländern. Es ist nicht auf den Mangel an Bewegung zurückzuführen, was uns fehlt, ist der Widerstand. Achtzig Prozent der Rückenbeschwerden kommen von einer zu schwachen Rückenmuskulatur.

Testen Sie sich und uns

Vereinbaren Sie Ihr
kostenloses
Einführungstraining!

0800 00 88 00

www.kieser-training.com

KIESER
TRAINING

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Warum Kieser Training?

365 Tage im Jahr geöffnet:

Mo. bis Fr.: 7 bis 22 Uhr

Sa./So.: 9 bis 18 Uhr

Inklusive ärztliche Trainingsberatung

Interne Aus- und Weiterbildung
der Mitarbeiter

| | |
|---------------------------|------------|
| *Besammlung | |
| 12. März, ab Bahnhof Baar | 13.30 Uhr |
| 9. April, Bahnhof Baar | 13.30 Uhr* |
| 14. Mai, Bahnhof Baar | 13.40 Uhr* |
| 11. Juni, Bahnhof Baar | 13.30 Uhr* |

Wandern Cham

Wir machen monatlich zwei bis drei kleinere Wanderungen von zirka zwei Stunden in der Umgebung von Cham. Eine kleine Erholungspause mit Kaffee oder Tee stärkt uns jeweils für den zweiten Teil. Wir nehmen gerne auch Wanderfreudige aus anderen Gemeinden des Kantons Zug mit. Verlangen Sie das ausführliche Programm, es liegt auch beim Bahnhof Cham auf.

Jeweils am Mittwoch

Anmeldung nicht nötig

Bei jeder Witterung

Leitung: Heinrich Leu, Anna Andermatt, Margrith Güntert, Josef Sennhauser

Mitnehmen: gute Laune

Auskunft:

Heinrich Leu, Telefon 041 780 41 31



| | |
|--------------------------|-----------|
| 15. Januar, Bushalt GH* | 13.45 Uhr |
| 29. Januar, Bushalt GH* | 13.25 Uhr |
| 12. Februar, Bushalt GH* | 13.45 Uhr |
| 26. Februar, Bushalt GH* | 13.45 Uhr |
| 12. März, Bushalt GH* | 13.35 Uhr |
| 26. März, Bushalt GH* | 13.15 Uhr |
| 09. April, Bushalt GH* | 13.30 Uhr |
| 23. April, Bahnhof Cham | 14.00 Uhr |
| 07. Mai, Bahnhof Cham | 13.30 Uhr |
| 21. Mai, Bushalt GH* | 13.30 Uhr |
| 04. Juni, Bahnhof Cham | 07.30 Uhr |
| 18. Juni, Bahnhof Cham | 07.30 Uhr |
| 02. Juli, Bushalt GH* | 07.30 Uhr |

*GH=Gemeindehaus

Aerobic

Für Männer und Frauen

Wer sich gerne im Rhythmus der Musik bewegt, kommt hier voll auf seine Kosten!

Die Stunde beginnt mit einem schwungvollen Aufwärmprogramm für den ganzen Körper. Dann wird mit gezielten Übungen die Muskulatur gekräftigt. Um viel Abwechslung in die Stunde zu bringen, arbeiten wir in diesem Teil auch mit verschiedenen Geräten wie z.B. Hanteln, Therabändern oder div. Bällen. Zum Abschluss der Lektion lockern und dehnen wir die Muskulatur und entspannen Körper und Geist.

Baar, Gymnastikstudio Bahnhof-Park 4

Mit Cristina Heinrich,
dipl. Gymnastikpädagogin BGB

10 Lektionen

Dienstag von 9.30 bis 10.20 Uhr

Fr. 150.-

Kursnummer 4.6005.1

7. Januar bis 25. März 2003

Ohne 4. und 11. Februar 2003

Anmeldung bis 13. Dezember 2002

Kursnummer 4.6005.2

1. April bis 17. Juni 2003

Ohne 22. und 29. April 2003

Anmeldung bis 21. März 2003

Wir geben Ihnen Halt

Gleichgewichtstraining/
Sturzprophylaxe

Kursnummer: 3.6002.1

Stürze brechen nicht nur Knochen, sondern auch das Selbstbewusstsein! Der Grossteil der Stürze ist auf Gleichgewichts- und Gangprobleme, aber auch auf Muskelschwäche zurückzuführen.

In diesem Kurs lernen Sie die Ursachen von Geh-Unsicherheiten kennen und erhalten von unseren speziell geschulten Leiterinnen Tipps, um sich vor Stürzen zu schützen. In spielerischem Training kräftigen Sie Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Gleichgewichtsfähigkeit. Entspannungsübungen lösen Ihre Anspannungen und nehmen Ihnen die Angst vor Stürzen. Zu Beginn und am Ende des Kurses wird in einem Geh-Test Ihre Gleichgewichtsfähigkeit geprüft.

Zug, Turnhalle Burgbach

Mit Erika Weber und Claire Thommen

9 Lektionen

Mittwoch von 14.00 bis 15.00 Uhr

7. Mai bis 2. Juli 2003

Fr. 80.- für ganzen Kurs

Anmeldung bis 25. April 2003

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

Bitte um frühzeitige Anmeldung

Krafttraining

Probelektion

Krafttraining ein Kraftakt? Überzeugen Sie sich vom Gegenteil und besuchen Sie eine Gratisprobelektion im Sportzentrum Tazü in Zug. Krafttraining ist äusserst effizient und zum Anfangen ist es nie zu spät. Wer seine Kraft und Beweglichkeit trainiert, tut damit etwas Gutes für seine Muskeln und seine Gelenke. Wer regelmässig «arbeitet», kann seine Kraft auch im Alter wesentlich steigern. Und: Die positiven Auswirkungen des Krafttrainings etwa bei Osteoporose-Problemen können kaum hoch genug eingeschätzt werden.

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2

Mit dem Tazü-Team von Jon Carl Tall

Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr

24. Januar 2003

Mitnehmen: Trainingsanzug, Gymnastik- oder Turnschuhe

Anmeldung nicht nötig

Kraft und Beweglichkeit für das Wohlbefinden

Kursnummer: 4.6011.2

Zum Anfangen ist es nie zu spät. Wer seine Kraft und Beweglichkeit trainiert, tut damit etwas Gutes für seine Muskeln und seine Gelenke. Wer regelmässig «arbeitet», kann seine Kraft auch im Alter wesentlich steigern. Und: Die positiven Auswirkungen des Krafttrainings etwa bei Osteoporose-Problemen können kaum hoch genug eingeschätzt werden.

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2

Mit dem Tazü-Team von Jon Carl Tall

10 Einzelstunden

Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Ab 21. Februar 2003

Fr. 150.–

Anmeldung bis 7. Februar 2003

Selbstverteidigung

Für Frauen und Männer

Kursnummer: 3.6201.1

Lernen Sie Gefahren zu erkennen und zu vermeiden.

Durch die Anwendung einfacher Techniken üben Sie Auswege und können dabei die eigenen Stärken spüren. Sie erhalten theoretische Hinweise über Verhaltensweisen, wie Sie richtig reagieren und Ängste abbauen können.

Zug, Luftschuttraum Schulhaus Kirchmatt

Mit Urs Lüthi, 1. Dan Jiu-Jitsu

6 Lektionen

Donnerstag von 18.00 bis 19.45 Uhr

20. Februar bis 27. März 2003

Fr. 120.–

Anmeldung bis 7. Februar 2003



Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

Bitte um frühzeitige Anmeldung

Tai-Ji/Qigong für Anfänger

Kursnummer: 3.6021.12

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 13. Januar 2003

Fr. 180.– ab 8 Personen

Fr. 230.– bei 6 und 7 Personen

Anmeldung bis 3. Januar 2003

Tai-Ji/Qigong für Fortgeschrittene

Kursnummer: 3.6022.5

Tai-Ji/Qigong besteht aus Elementen wie Entspannung, Bewegung, Ruhe und Konzentration. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits den Grundkurs mindestens 2-mal 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 13. Januar 2003

Fr. 180.– ab 8 Personen

Fr. 230.– bei 6 und 7 Personen

Anmeldung bis 3. Januar 2003

Interne Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter

0800 00 88 00

www.krafttraining.com

Gesundheitsorientiertes Krafttraining