

Bewegung und Sport

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **10 (2004)**

Heft 19

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.

Wir geben Ihnen Halt

Gleichgewichtstraining/
Sturzprophylaxe

Kursnummer: 3.6002.4

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 unserer speziell geschulten Leiterin 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, Pro Senectute, Kursraum 7

Mit Erika Weber

Mittwoch von 14.00 bis 15.00 Uhr

10. März bis 9. Juni 2004

ohne 14. und 21. April 2004

12 Lektionen

Fr. 150.–

Anmeldung bis 20. Februar 2004

Sind Sie sturzgefährdet?

Um dies zu wissen, beantworten Sie folgende Fragen:

- | | | |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. Ich bin in letzter Zeit einmal beinahe gestürzt. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 2. Ich bin in den letzten Wochen einmal gestürzt. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 3. Ich bin zu Hause / in der Wohnumgebung gestürzt. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 4. Ich habe mich dabei in irgendeiner Weise verletzt. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
| 5. Ich habe Angst vor weiteren Stürzen. | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |

Wenn Sie drei von diesen fünf Fragen mit Ja beantwortet haben, sind Sie sturzgefährdet.

Der Kurs «Wir geben Ihnen Halt» kann Ihnen wieder die nötige Sicherheit vermitteln.

Fitgymnastik

für Männer und Frauen

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

Die Stunde beginnt mit einem schwingvollen 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-mal 50 Minuten

Fr. 150.–

Dienstag von 9.30 bis 10.20 Uhr

Kursnummer 4.6005.5

13. Januar bis 6. April 2004

ohne 3./ 10. und 24. Februar 2004

Anmeldung bis 20. Dezember 2003

Kursnummer 4.6005.6

27. April bis 29. Juni 2004

Anmeldung bis 9. April 2004

Die gute Idee**FITAS
Wander-CLUB 55 plus**

**Das neue Wander-Kulturprogramm
ist erhältlich ab Januar 2004**

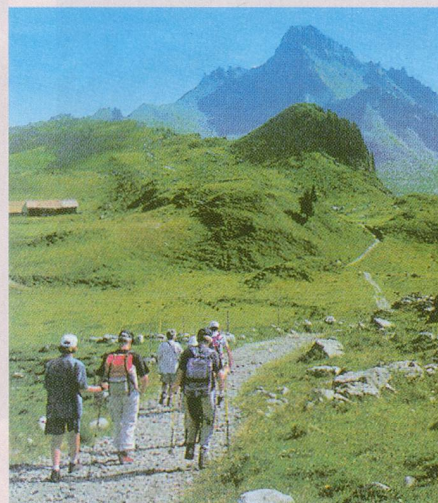
Kontaktadresse:

Walter + Greta Stutz, Letten, CH-5643 Sins

Tel. 041 787 15 25

Fax 041 787 15 89

E-Mail: stutz@datacomm.ch



Kraft und Beweglichkeit für das Wohlbefinden

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
Ab 20. Februar 2004
Fr. 150.–
Anmeldung bis 6. Februar 2004

Kursnummer: 4.6011.6
Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Kursnummer: 4.6011.7
Freitag von 11.00 bis 12.00 Uhr

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55
Telefax 041 727 50 60
anmeldung@zg.pro-senectute.ch
Bitte melden Sie sich frühzeitig an.



Tai-Ji/Qigong für Anfänger

Kursnummer: 3.6021.14

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
19. Januar bis 5. April 2004
Fr. 180.– ab 8 Personen
Fr. 230.– bei 6 + 7 Personen
Anmeldung bis 9. Januar 2004

Tai-Ji/Qigong für Fortgeschrittene

Kursnummer: 3.6022.7

Tai-Ji/Qigong besteht aus Elementen wie Entspannung, Bewegung, Ruhe und Konzentration. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits den Grundkurs mind. 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
19. Januar bis 5. April 2004
Fr. 180.– ab 8 Personen
Fr. 230.– bei 6 + 7 Personen
Anmeldung bis 9. Januar 2004

USM
Möbelbausysteme

Cassina

vitra.

bruno wickart ag
Wohndesign/Bürodesign

Weltbekannte Original-Designmöbel exklusiv führen zu dürfen, ist unsere schönste Referenz.

Originaldesign auf 2000 m²
www.bruno-wickart.ch

Montag–Freitag 10–12 Uhr 13–18.30 Uhr Samstag 10–16 Uhr :Öffnungszeiten
Baarerstattstrasse 10 Postfach CH-6301 Zug Telefon +41 41 760 50 60 Fax +41 41 760 50 55

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: 4.6110.220

Ab 2., 3. bzw. 4. Februar 2004

Anmeldung bis 23. Januar 2004

Kursnummer: 4.6110.230

Ab 3., 4. bzw. 5. Mai 2004

Anmeldung bis 23. April 2004

Langlauf-Kurs

Angebotsnummer: 4.6192.2

Möchten Sie auch im Winter in Bewegung bleiben? Langlaufen in der verschneiten Winterlandschaft ist wunderschön und erst noch gesund. Zum Anfangen ist es nie zu spät – wagen Sie einen Versuch! Sie haben früher das Alpinski fahren ausgeübt, waren aber noch nie mit Langlaufskis unterwegs. Oder Sie möchten ganz einfach die Technik etwas auffrischen und die

Angst vor Abfahrten überwinden. 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.

Wir fahren Sie mit unserem Kleinbus direkt zur idealsten Loipe wie z. B. Rothenturm, Einsiedeln oder Langis/Glaubenberg.

Ausrüstung: Langlaufskis klassisch (können auch vor Ort gemietet werden), wintertaugliche Kleidung, Rucksack mit Leibchen zum Wechseln sowie evtl. Getränk.

Abfahrt: Zug, Bushalt EPA

Mit Verena Grimm

4 Kurstage

Mittwoch 09.30 Uhr bis zirka 16.00 Uhr

14. und 21. Januar 2004 (Reservedatum
28. Januar 2004)

11. und 18. Februar 2004

Kosten: Fr. 140.– inkl. Fahrt, ohne

Verpflegung und Loipengebühr

Anmeldung bis 2. Januar 2004

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

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Bitte melden Sie sich frühzeitig an.

Rudern auf dem Ägerisee

Kursnummer: 4.6100.2

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

Oberägeri, Seeplatz

Mit Armin Gmünder

8 Doppelstunden

Donnerstag von 08.30 bis 10.30 Uhr

6. Mai bis 8. Juli 2004

ohne 20. Mai und 10. Juni 2004

Fr. 240.– inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 23. April 2004

Rudern auf dem Zugersee

Kursnummer: 4.6101.14

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

3. Mai bis 28. Juni 2004

ohne 31. Mai 2004

Fr. 240.– inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 23. April 2004

Rudergruppen auf dem Zugersee

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

Mit Xaver Studiger

Donnerstag von 09.00 bis 11.00 Uhr

Weitere Auskünfte erhalten Sie direkt bei
Stephan Wiget

Telefon 041 710 55 43

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 1 1/2 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

11. und 25. Mai 2004

8. und 22. Juni 2004



Besammling: 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

Bei zweifelhafter Witterung entscheidet
der Tourenleiter am Abfahrtsort über die
Durchführung

Eine Anmeldung ist nicht nötig

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. 890.-
(uneingeschränkte Eintritte)

Jahreskarte Z Fr. 620.-
(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

FITNESS PARK™
EICHSTÄTTE · ZUG

Walking-Treff Zug

Praktizieren + 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.

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

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend

Mittwoch von 08.30 bis 09.45 Uhr

Ab sofort

Kosten: Fr. 4.– pro Treff

Anmeldung ist nicht nötig

Einstieg jederzeit möglich

Walking-Treff Unterägeri

Praktizieren + geniessen
Angebotsnummer: 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 einen Walking-Kurs besucht oder üben diese Sportart bereits aus.

Unterägeri, Feuerwehrdepot

Mit Franziska Wildi

Mittwochs

Ab 7. Januar 2004 von 09.00 bis 10.15 Uhr

Ab 21. April 2004 von 08.30 bis 09.45 Uhr

Kosten: Fr. 4.– pro Treff

Anmeldung ist nicht nötig

Einstieg jederzeit möglich

Walking-Kurs Unterägeri

Lauftechnik erlernen
Kursnummer: 4.6105.4

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 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.

**SPORT
STUDIO
ZUG**

Medizinisches Trainingscenter

Sportstudio Zug
Medizinisches Trainingscenter
Untermüli 7, 6300 Zug
Tel./Fax 041 761 10 12
www.sportstudiozug.ch
sportstudiozug@dplanet.ch

Ihr medizinisches Trainingscenter im Kanton

Die Ursache

KÖRPERLICHE INAKTIVITÄT

Das Ziel

MEHR LEBENSQUALITÄT

Die Lösung

**ERFOLGREICH BEHANDELN
MITTELS AKTIVTHERAPIE**

Überzeugen Sie sich.
Vereinbaren Sie jetzt
einen unverbindlichen
Probetermin.

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

21. April bis 7. Juli 2004

ohne 19. Mai und 16. Juni 2004

Fr. 50.–

Anmeldung bis 9. April 2004



Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Bitte melden Sie sich frühzeitig an.

Walking-Tagesausflüge

Haben Sie Lust, eine neue längere Walkingstrecke kennen zu lernen? Wir fahren gemeinsam mit Bus oder Bahn an den Ausgangsort. Von hier walken wir bis zu einem Restaurant, wo wir eine Mittagspause einlegen und uns verpflegen. Anschliessend gehts zum Ausgangspunkt oder zur nächsten Bushaltestelle. Für eine Wegstrecke benötigen wir jeweils zirka 1 bis 1½ Stunden. Voraussetzung für die Teilnahme: Sie haben einen Walkingkurs besucht oder üben diese Sportart bereits aus.

Treffpunkt:

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend

Dienstag, 09.00 Uhr

Rückkehr: zirka 16.00 Uhr

Kosten: Fr. 10.– exkl. Transport und Essen

Angebotsnummer: 4. 6106.1

Zugerberg – Pfaffenboden – Zugerberg

11. Mai 2003

Anmeldung bis 6. Mai 2003

Angebotsnummer: 4. 6106.2

Menzingen – Gubel – Oberägeri

15. Juni 2003

Anmeldung bis 9. Juni 2003

Bei zweifelhafter Witterung gibt Tel. 041 741 22 35 am Vorabend zwischen 20.00 und 20.30 Uhr Auskunft über die Durchführung.

Walking- und Nordic-Walking-Kurs

Kursnummer: 4.6108.5

In diesem Kurs werden die Techniken des Walkings und des Nordic-Walkings vermittelt. 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!

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend

10 Trainings

Mittwoch von 13.30 bis 15.00 Uhr

21. April bis 23. Juni 2004

Kurskosten: Fr. 50.–

Stockmiete: Fr. 30.–

Anmeldung bis 2. April 2004

(mit Angabe, ob Stöcke benötigt werden)

optiksträuli

Bahnhofstr. 25 6300 Zug Tel. 041 711 01 49

Gross- und Kleintransporte
Möbeltransporte + Lagerung
Privat- und Geschäftsumzüge
ganze Schweiz
Entsorgungen

Hofstrasse 54
6300 Zug
Tel. 041 712 35 35
Fax 041 712 35 35



Hans Fries

Wandern Cham

Wir machen monatlich zwei oder 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 Kanton 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

21. Januar, Bushalt GH*	13.15 Uhr
04. Februar, Bahnhof Cham	13.30 Uhr
18. Februar, Bushalt GH*	13.25 Uhr
03. März, Bushalt GH*	13.15 Uhr
17. März, Bushalt Neudorf Cham	13.35 Uhr
31. März, Bushalt GH*	13.00 Uhr
14. April, Bahnhof Cham	13.30 Uhr
28. April, Bushalt GH*	13.15 Uhr
12. Mai, Bushalt GH*	13.15 Uhr
26. Mai, Bahnhof Cham	07.30 Uhr
09. Juni, Bushalt GH*	07.40 Uhr
23. Juni, Bushalt GH*	07.15 Uhr
07. Juli, Bahnhof Cham	07.30 Uhr

* GH = Gemeindehaus

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 sowie weitere Details erhalten Sie direkt beim Wanderleiter.

Wanderleiter:

Franz Wisser, Telefon 041 761 95 61

Elisabeth Laim, Telefon 041 760 10 90

Jeweils am zweiten Mittwoch jeden Monats

Anmeldung nicht nötig

Bei jeder Witterung

*Besammling

10. März, ab Bahnhof Baar	13.20 Uhr*
14. April, ab Bahnhof Baar	13.30 Uhr*
12. Mai, ab Bahnhof Baar	13.15 Uhr*
09. Juni, ab Bahnhof Baar	13.30 Uhr*

Pensionierung

Wie sichere ich mein Einkommen?

Talon bitte einsenden an: VZ VermögensZentrum,
Bahnhofstrasse 12, 6300 Zug, Tel. 041 726 11 11

Antworttalon

Ja, ich habe Fragen zu meiner Pensionierung.

Rufen Sie mich an für ein kostenloses Erstgespräch.

Senden Sie mir Ihr Merkblatt zum Thema

Pensionierung planen

Steuern sparen

Geld anlegen

Erben und Schenken

Häuser finanzieren

Vermögensverwaltung

Name, Vorname:

Jahrgang:

Strasse:

PLZ, Ort:

Tel. P:

Tel. G:

pro senectute_ frühjahr 04

Zum Zeitpunkt Ihrer Pensionierung verändert sich Ihre finanzielle Situation grundsätzlich. Die neuen Ziele sind: Einkommen sicherstellen und Vermögen erhalten. Sie müssen Entscheidungen treffen zur Pensionskasse, AHV-Rente, Ihren bestehenden Wertschriften und Liegenschaften. Allein eine geschickte Steuerplanung beinhaltet grosses Sparpotenzial. Stellen Sie rechtzeitig die Weichen.

Wir vom VZ sind auf Pensionierungsfragen spezialisiert.

Unsere Beratung zeichnet sich durch Unabhängigkeit und Transparenz aus. Überzeugen Sie sich von unserer Expertise. Das Erstgespräch ist kostenlos.

www.vermoegenszentrum.ch

Basel
Bern
Lausanne
München
Zug
Zürich

VermögensZentrum

Hier sind Sie gut beraten.

