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

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug

Band: 11 (2005)

Heft: 21

Rubrik: Gesundheit ; Bewegung ; Sport

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: 17.07.2025

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

Gesundheit Bewegung Sport

Depression im Alter 56

Entspannung, Gesundheit 58

Bewegung, Sport 61

Depression im Alter: Reden über dieses Tabu-Thema

5000 Zugerinnen und Zuger leiden an Depressionen. Bei älteren Menschen ist der prozentuale Anteil am höchsten. Die Tabuisierung des Themas und die Verwechslung mit «Altersbeschwerden» verhindern aber vielfach eine Erkennung dieser heute gut behandelbaren Krankheit.

ww. Traurig, aber wahr: Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) liegen Depressionen in den Industrieländern vor allen anderen körperlichen und psychischen Volkskrankheiten. Die innovative Gesundheitsdirektion des Kantons Zug nimmt diese erschreckende Tatsache nicht tatenlos hin: Zusammen mit dem Selbsthilfeverein «Equilibrium» und dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) führt sie ein zweijähriges Schweizer Pilotprojekt durch – das Zuger Bündnis gegen Depression.

Zug zum zweiten Mal Pionier

Dass gerade Zug für die Schweiz die Pionierrolle im mittlerweile europaweiten Bündnis gegen Depression übernimmt, ist kein Zufall. 1994 gründeten der Unterägerer John. P. Kummer und die New Yorkerin Marylou Selo (deren Eltern lange im Kanton Zug lebten) in Zug «Equilibrium» als nationale Organisation. Sie unterhält mittlerweile über 60 Selbsthilfegruppen.

Enttabuisieren

Es handelt sich um eine vernetzte Sensibilisierungskampagne mit vielfältigen Aktivitäten. Die breite Bevölkerung sowie ausgewählte Zielgruppen werden über Symptome, Ursachen und Behandlung der Depression aufgeklärt werden. Das Thema muss endlich enttabuisiert werden und die Depression als normale Erkrankung mit guten Behandlungsmöglichkeiten und Heilungschancen wie andere Krankheiten erscheinen.

Drei Kernbotschaften

Drei Botschaften stehen im Mittelpunkt aller Aktivitäten des Zuger Bündnisses:

- Depression kann jeden treffen.
- Depression hat viele Gesichter.
- Depression ist behandelbar.

Ein soeben erschienener Faltprospekt erläutert diese drei Kernbotschaften. Zudem enthält er einen Depressions-Selbsttest, die Grafik «Wege aus der Depression» und den reichhaltigen Adressenteil «Hier finden Sie Rat und Hilfe». Der Prospekt «Depression kann jeden treffen» liegt u.a. in allen Apotheken und Gemeindekanzleien sowie bei der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Zug auf.

Stress-Gesellschaft

Die meisten Depressionen entstehen durch krankhaften, schlechten Stress. Dieser stammt vorwiegend vom Arbeitsplatz. Das Bundesamt Saeco bezifferte 2001 die Stresskosten für die Schweizer Wirtschaft auf vier Milliarden Franken pro Jahr – und laut einer Studie der Credit Suisse nehmen 11% der Arbeitnehmer Antidepressiva. Je älter die Arbeitnehmer(innen) in jenen Betrieben sind, die Menschen mit Kostenfaktoren verwechseln, desto höher ist ihr Stress – und damit ihr Depressions-Risiko. Zu diesem traurigen Kapitel gehören auch die unfreiwilligen Frühpensionierungen via IV, die dramatisch zugenommen haben und bei denen häufig Depressionen den willkommenen Vorwand bieten.

Angst vor Repressalien

Doch die durch Stress ausgelösten Depressionen werden vielfach versteckt. Die Betroffenen schämen sich oder befürchten durch die Tabuisierung Repressalien. Deshalb verbergen viele ihre Depression vor dem Arbeitgeber oder sogar dem Hausarzt.

ZUGER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION

Brigitta Kühn-Waller
Präsidentin
Zuger Bündnis gegen Depressionen

«Die Krankheit Depression kann jeden treffen, hat viele Gesichter und ist gut behandelbar. Diese Erkenntnis setzt sich aber nur durch, wenn Depression nicht länger ein Tabu-Thema ist. Dafür engagiere ich mich gerne.»

www.zugerbuendnis.ch
Gesundheitsdirektion Kanton Zug
Bundesamt für Gesundheit
EQUILIBRIUM, PC60-703248-0
Albisstrasse 3, 6300 Zug
041 711 01 92, info@zugerbuendnis.ch

Schlechter Stress fällt aber nicht wie Regen vom Himmel. Er hat seine Gründe. Der Zuger Gesundheitsdirektor Joachim Eder stellte an der Bündnis-Impulstagung dazu zwei Fragen: «Muss der Konkurrenzkampf auf dem Arbeitsmarkt, in der Berufswelt immer so stark sein? Können wir unsere hoch technisierte, mittlerweile hyperschnelle Leistungs- und Konsumgesellschaft irgendwo auch ein wenig bremsen?»

Breit abgestützt

Die Schirmherrschaft des Zuger Bündnisses obliegt Regierungsrat Joachim Eder, Präsidentin Brigitta Kühn-Waller und Projektleiter Walter Wyss. Je ein Vertreter der drei Projektträger (John Kummer, Equilibrium; Regula Ricka, BAG; Richard Aeschlimann, GD) und ein Vertreter der Ärzteschaft (Dr. med. Jacques Stäger) bilden zusammen mit der Präsidentin die fünfköpfige Steuergruppe, welche die Gesamtverantwortung für das Projekt trägt.
Einen wichtigen Stellenwert im Projekt hat die Begleitgruppe: 25 Personen aus Berufsgattungen und Institutionen, die mit der Erkennung und Behandlung von Depressionen zu tun haben. Für Pro Senectute Kanton Zug arbeitet der Sozialarbeiter Christian Siegwart aktiv mit.

Gelungener Start

Mit der Impulstagung vom 18. März 2004, an der 330 Personen teilnahmen, startete das Zuger Bündnis. Nach den Plenumsreferaten (siehe www.zugerbuendnis.ch) wurden acht Weiterbildungsmodule für unterschiedliche Zielgruppen angeboten. Die unerwartet hohe Teilnahme und die positive Resonanz machten die Tagung zu einem grossen Erfolg. Gleichzeitig zeigte sie auch den dringenden Handlungsbedarf. Das Weiterbildungsmodul «Depression im Alter» hatte erschreckend hohen Zulauf.
Parallel zur Tagung wurden 20 Zuger Fachleute durch Dozenten der Uni München für ihre künftigen Einsätze geschult. Den dritten erfolgreichen Startbeitrag leistete das interaktive Anti-Depressions-Theaterstück «Mittendrin und voll im Nebel» am 13. Mai 2004 im Lorzensaal Cham. Der grosse Anklang bei über 400 begeisterten Zuschauern/-innen führte dazu, dass dieses Theaterstück am 3. November an der Kantonsschule Zug erneut aufgeführt wurde.

Bündnis-Partner gesucht

Zurzeit läuft der diesjährige Kampagne-Schwerpunkt: Neben Öffentlichkeitsarbeit und Weiterbildungsangeboten liegt der Schwerpunkt auf Zielgruppen-Aktivitäten. Dazu nur zwei Beispiele: Die Kantonsschule Zug führt mit 22 Schulklassen Projektarbeiten durch. Und in einem Zuger Altersheim findet ein kombinierter Unterhaltungs- und Informations-Nachmittag statt. Das Zuger Bündnis will Leute aus unterschiedlichen Zielgruppen ansprechen. Dazu werden für die Aktivitäten 2005 weitere Bündnis-Partner – insbesondere auch aus der Wirtschaft – sowie dringend Gönner(innen) und Sponsoren benötigt.

ZUGER BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION

Dr. med. Jacques Stäger
Mitglied Steuergruppe Zuger Bündnis gegen Depressionen

«Menschen mit einer Depression machen sich Selbstvorwürfe und denken, die ganze Welt sei gegen sie. Wir Ärzte kennen dies und können helfen, auch ohne die Welt verändern zu können.»

www.zugerbuendnis.ch

Gesundheitsdirektion Kanton Zug
Bundesamt für Gesundheit
EQUILIBRIUM, PC60-703248-0

Albisstrasse 3, 6300 Zug
041 711 01 92, info@zugerbuendnis.ch

Doppelt so häufige Depressionen bei älteren Menschen

Im Alter steigt die Wahrscheinlichkeit stark, an einer Depression zu erkranken. Dies trifft vor allem auf Menschen in Heimen und Spitälern zu. Mindestens 10 % der älteren Menschen leiden unter Depressionen: Das ist doppelt so hoch wie der Durchschnitt der Bevölkerung. Weil Altersdepressionen sehr häufig nicht erkannt werden, sprechen andere Forscher gar von einer Depressionsrate von bis zu 45 %!

Risikofaktoren für Altersdepression

- Normaler Alterungsprozess (anderer Hirnstoffwechsel begünstigt Depression)
- Erkrankungen wie Demenz, Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Krebs (Depression als Begleiterkrankung)
- Nährstoffmangel (zu geringe Konzentration an Vitamin B_{12} und an Folsäure)
- Bestimmte Medikamente können das Risiko einer Depression erhöhen
- Einschneidende, belastende Erlebnisse (Gesundheitsprobleme, finanzielle Probleme, Todesfälle/schwere Erkrankungen von Angehörigen usw.)

Anzeichen einer Altersdepression

Oft getrauen sich ältere Menschen nicht, eine verschlechterte Stimmungslage zuzugeben oder gar als Krankheitssymptom zu bezeichnen. Sie sprechen eher über ihre Ängste, die bei einer schweren Depression extreme Züge annehmen können. Zudem klagen ältere Depressive überdurchschnittlich über körperliche Beschwerden: Kraftlosigkeit/schnelle Ermüdung, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Schmerzen, Schwindel, Atemnot/Kurzatmigkeit.

Depression zu oft unerkannt

Ältere Menschen sprechen nicht gern über psychische Probleme. Auch von der Umwelt werden die Anzeichen einer Depression meist nicht als Krankheit erkannt, sondern dem normalen Alterungsprozess zugeschrieben. Deshalb fällt es oft auch Fachpersonal schwer, eine Altersdepression zu erkennen.

Sinnvolle Beschäftigung und Medikamente

Wie bei jüngeren depressiven Patienten kommt eine Psychotherapie oder eine medikamentöse Behandlung in Frage. Wichtig ist auch eine sinnvolle Beschäftigung. Eingesetzt werden heute mit gutem Erfolg moderne Antidepressiva, die kaum Nebenwirkungen haben. Diese Medikamente helfen überdies auch meistens gegen Angststörungen, welche die Depression begleiten.

Nach C.G. Gottfries und I. Karlsson: Depressionen im Alter; 1997 (gekürzt zitiert ab der Homepage www.depression.ch).

Entspannung, Gesundheit

Schnupperlektionen
Haben Sie Interesse an etwas Neuem? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Angebote kostenlos kennen zu lernen. Weitere Informationen finden Sie unter den entsprechenden Kursangeboten auf den folgenden Seiten. Bitte melden Sie sich für die Schnupperlektionen jeweils bis spätestens 10 Tage vorher an.

Sanfte Körperübungen
Vorstellen der effektiven Übungen mit Erklärungen über Wirkung
Dienstag, 18. Januar 2005
14.00 bis 15.00 Uhr
Zug, Pro Senectute, Kursraum 7
mit Maja Nuber

Beckenboden-Gymnastik
für Frauen zum Vorbeugen von Beckenbodenschwächen und Behandeln von Harninkontinenz
Montag, 24. Januar 2005
16.00 bis 17.00 Uhr
Zug, Pro Senectute Kursraum 4
mit Marianne Hossle

Gleichgewichtstraining
Sturzprophylaxe
Dienstag, 8. März 2005
14.00 bis 15.00 Uhr
Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137
mit Claire Thommen

Mobilisation und Kraft
mit Ball und Band
Montag, 2. Mai 2005
14.30 bis 15.30 Uhr
Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137
mit Marianne Hossle

Kursnummer: siehe unten

Ihren Füssen zuliebe
Wissenswertes zur Fusspflege

Unsere Füsse leisten Schwerarbeit. Wir werden uns dieser Tatsache meistens erst dann bewusst, wenn sie zu schmerzen beginnen oder wenn Infektionen oder Deformationen auftreten. Wir muten unseren Füssen einige Unannehmlichkeiten zu, behandeln sie oft falsch oder gar nicht.
Besonders wichtig ist die fachgerechte Fusspflege für Diabetiker.
Eine erfahrene Fachfrau vermittelt Ihnen wertvolle Hinweise und Tipps zur Fusspflege. Im Weiteren wird die Kursleiterin gerne auf Ihre Fragen eingehen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 1
Mit Ursula Fankhauser, dipl. Podologin
1 Doppelstunde
Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr
CHF 40.–

Kursnummer: 3.5205.1
12. Januar 2005
Anmeldung bis 17. Dezember 2004

Kursnummer: 3.5205.2
9. März 2005
Anmeldung bis 18. Februar 2005

Kursnummer: 3.5205.3
4. Mai 2005
Anmeldung bis 15. April 2005

Kursnummer: siehe unten

Sanfte Körperübungen
für Gesundheit und Wohlbefinden

Eine effiziente Möglichkeit, um Körper, Geist und Seele fit zu halten, sind die DAN-Körperenergieübungen. Mit 10 sanften Übungen wird das ganze fein- und grobstoffliche System in Schwung gehalten, das Immunsystem gestärkt, der Hormonhaushalt und der ganze Stoffwechselbereich harmonisiert. Der ganze Mensch fühlt sich ausgeglichen und gesund.
Für Menschen jeden Alters, als Gesundheitsvorsorge, für innere Ruhe und Zufriedenheit, zum Lösen von Verspannungen, fördert die Konzentrationsfähigkeit.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 7
Mit Maja Nuber, Kunst- und DAN-Therapeutin
3 Doppelstunden
CHF 150.–

Kursnummer: 3.5135.5
Dienstag von 14.00 bis 16.00 Uhr
8. Februar bis 22. Februar 2005
Anmeldung bis 21. Januar 2005

Kursnummer: 4.5135.6
Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr
13. April bis 27. April 2005
Anmeldung bis 25. März 2005

FOTO OPTIK
GRAU
ZUG Bundesplatz 041 710 15 15
BAAR Dorfstrasse 12 041 761 12 60

041 766 30 66 CASILLO Getränke 6340 Baar
Wein · Spirituosen · Mineralwasser · Bier
Casillo Getränke
Abholmarkt · Hauslieferdienst
Blickensdorf 6340 Baar Telefon 041 · 766 30 66
Alte Kappelerstrasse 21 Telefax 041 · 766 30 60
www.casillo-getraenke.ch info@casillo-getraenke.ch

Kursnummer: siehe unten

Yoga
der altbewährte Übungsweg

In meinen Yogastunden geht es nicht darum, den Körper in akrobatische Stellungen zu zwängen, nicht um das «Können» einer sichtbaren Leistung, sondern um einen inneren Gewinn. Wir üben ohne Anstrengung, ohne Ehrgeiz und ohne Bewertungen.
Was gewinnen Sie durch Yoga?

- Verbesserung der Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers
- Abbau von Verspannungen und Schmerzen
- Vergrösserung des Atemvolumens
- Zunahme an Vitalität, Kraft, innerer Ausgeglichenheit und Ruhe
- Besseres Wohlbefinden und geistige Flexibilität

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstr. 137
Mit Ursula von Matt,
dipl. Yogalehrerin SYG
Serie A: CHF 180.– für 9 Lektionen
Anmeldung bis 17. Dezember 2004
Serie B: CHF 200.– für 10 Lektionen
Anmeldung bis 25. März 2005

Kursnummer: 3.5006.27 (A)
Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr
6. Januar bis 17. März 2005
ohne 10. und 17. Februar 2005

Kursnummer: 3.5006.28 (A)
Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr
6. Januar bis 17. März 2005
ohne 10. und 17. Februar 2005

Kursnummer: 3.5006.29 (B)
Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr
14. April bis 30. Juni 2005
ohne 5. und 26. Mai 2005

Kursnummer: 3.5006.30 (B)
Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr
14. April bis 30. Juni 2005
ohne 5. und 26. Mai 2005

Kursnummer: 3.5114.7

Beckenboden-Training
Auffrischungskurs

Sie haben Grundkenntnisse in der Beckenboden-Arbeit und möchten das Gelernte in der Gruppe unter Anleitung weiter vertiefen und wieder Anstösse erhalten, um mit dem eigenen Üben fortzufahren. Wir hinterfragen unser Alltagsverhalten, üben mit der Vorstellungskraft und machen weitere Entspannungs- und Atemübungen. Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstr. 137
Mit Marianne Hossle-Nussbaum,
dipl. Bewegungspädagogin BGB und
Seniorensport-Expertin
3-mal 60 Minuten
Montag von 14.30 bis 15.30 Uhr
17. Januar bis 31. Januar 2005
CHF 50.–
Anmeldung bis 31. Dezember 2004

Auskunft und Anmeldung
Telefon 041 727 50 55
Telefax 041 727 50 60
anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Kursnummer: 3.5103.20

Beckenboden-Gymnastik
für Frauen, Grundkurs

Es steht neben der Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Spüren und Kräftigen des Beckenbodens im Mittelpunkt. Zusammenhänge wie Beckenboden und Haltung werden genau instruiert, ebenso gibt es praktische Anregungen für das Verhalten im Alltag. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt. Beckenboden-Gymnastik ist empfehlenswert zum Vorbeugen von Beckenboden-Schwächen und zum Behandeln von Problemen wie Blasenschwäche, Harninkontinenz, Senkungsbeschwerden und Kreuzschmerzen. Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstr. 137
Mit Marianne Hossle-Nussbaum,
dipl. Bewegungspädagogin BGB und
Seniorensport-Expertin
6-mal 90 Minuten
Montag von 14.00 bis 15.30 Uhr
7. März bis 25. April 2005
ohne 28. März und 4. April 2005
CHF 120.–
Anmeldung bis 18. Februar 2005

Wir bieten das gesamte Spektrum der Zahnmedizin auf schonende und schmerzfreie Weise an.

- Implantatbehandlungen
- Chirurgische Behandlungen
- Prothetische Behandlungen
- Dentalhygiene
- Ästhetische Zahnbehandlungen
- Dentalhygiene

Gerne beraten wir Sie unverbindlich!
Telefon 041 710 91 70, Notfallbehandlungen an 365 Tagen bis 24:00 Uhr

AZZ
Ambulantes Zahnmedizinisches Zentrum Zug
Poststrasse 15, 6300 Zug

Kursnummer: 4.6006.1

Mobilisation und Kraft
mit Ball und Band

Mit den Hilfsmitteln Overbälle und Theraband arbeiten wir mit und an unserem Körper. Wir mobilisieren die Gelenke und kräftigen die Hauptmuskelgruppen, um eine bessere Haltung und ein gutes Körpergefühl zu erhalten. Jede Lektion beenden wir mit Entspannungs- und Atemübungen. Geeignet für Männer und Frauen.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137
Mit Marianne Hossle-Nussbaum,
dipl. Bewegungspädagogin BGB und
Seniorensport-Expertin
6-mal 60 Minuten
Montag von 14.30 bis 15.30 Uhr
23. Mai bis 27. Juni 2005
CHF 120.–
Anmeldung bis 6. Mai 2005

Kursnummer: siehe unten

OsteoFit
Für Männer und Frauen

Dieser Kurs eignet sich für Personen mit leichter und mittlerer Osteoporose. Wir streben mehrere Ziele an:

- Verbesserung der Knochendichte durch mechanische Belastung
- Grössere Beweglichkeit im Alltag
- Freude an der Bewegung neu entdecken und erhalten
- Training von Geschicklichkeit und Reaktion zur Sturzprävention
- Theoretische Kenntnisse

Regelmässiges, zielgerichtetes Bewegen ist ein Muss für alle Osteoporose-Patienten.

Baar, Gymnastikstudio Bahnhof-Park 4
Mit Edith Notter
dipl. Gymnastikpädagogin BGB
10 Lektionen
Mittwoch von 16.45 bis 17.35 Uhr
CHF 150.–

Kursnummer: 3.6030.5
5. Januar bis 23. März 2005
ohne 9. und 16. Februar 2005
Anmeldung bis 17. Dezember 2004

Kursnummer: 3.6030.6
13. April bis 29. Juni 2005
ohne 4. und 25. Mai 2005
Anmeldung bis 25. März 2005

Kursnummer: 3.6002.6

Gleichgewichtstraining
Sturzprophylaxe

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.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137
Mit Claire Thommen,
dipl. Shiatsu-Therapeutin
12 Lektionen
Dienstag von 14.00 bis 15.00 Uhr
5. April bis 5. Juli 2005
ohne 3. und 10. Mai 2005
CHF 150.–
Anmeldung bis 11. März 2005

Auskunft und Anmeldung
Telefon 041 727 50 55
Telefax 041 727 50 60
anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Tall's Gesundheits- und Bewegungscenter TAZÜ

Das Trainingscenter mit dem einzigartigen Konzept für Ausdauer, Beweglichkeit und Kraftaufbau.

- Geleitetes Aufwärmen und Stretching
- Individuelle persönliche Programme
- Best ausgebildetes Personal
- Langjährige Erfahrung auf allen Altersstufen
- 18jährige Erfahrung in der Fitnessbranche
- 30jährige vielseitige Berufserfahrung
- Therapeutische Ausbildung
- Langjährige Zusammenarbeit mit der Pro Senectute
- Kleines Zentrum mit spezieller familiärer Atmosphäre
- Grosse Erfahrung in Gesundheits- und Sportberatung
- Zentrale Lage (5 Minuten vom Bahnhof und Stadtzentrum)

Unser vielseitiges Angebot
- Allgemeines Fitnesstraining für Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer
- Rückengymnastik
- Herzrehabilitation
- Seniorentraining (verschiedene Angebote)
- Trainingsberatung / Tests

Neue Kurse
- Tai Ji und Qigong mit Seraina und Jon Carl Tall (Tai Ji Lehrer)

Medizinische Trainingstherapie
nach Verletzungen oder Operationen

Ideokinese
Erkennung und Korrektur von Haltungs- und Bewegungsfehler

PowerPlate®
Das neuartige Vibrations-Trainingsgerät

Jon Carl Tall, Sportlehrer ESSM, Trainer Swiss Olympic
Herztherapeut SAKR, Tai Ji Lehrer

TAZÜ Bewegungscenter
Hertistrasse 2, 6300 Zug

Telefon 041 710 10 40
eMail info@tazue.ch
Internet www.tazue.ch

Bewegung, Sport

UNO-Jahr des Sports 2005
In der Woche 34 vom 21. bis 27. August 2005 führen wir verschiedene Aktivitäten zum internationalen Jahr des Sports durch. Nähere Angaben erfahren Sie im nächsten «älter werden».

Schnupperlektionen
Haben Sie Interesse an etwas Neuem? Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, verschiedene Angebote kostenlos kennen zu lernen. Weitere Informationen finden Sie unter den entsprechenden Kursangeboten auf den folgenden Seiten. Bitte melden Sie sich für die Schnupperlektionen jeweils spätestens bis 10 Tage vorher an.

Kraft und Beweglichkeit
Freitag, 14. Januar 2005
10.00 bis 11.00 Uhr
Zug, Sportzentrum Tazü
Hertistr. 2

Tai-Ji
Montag, 17. Januar 2005
10.00 bis 11.00 Uhr
Zug, Sportzentrum Tazü
Hertistr. 2

Rhythmik und Tanz
Dienstag, 25. Januar 2005
14.00 bis 15.00 Uhr
Zug, Qi-Harmonie, Baarerstr. 137

Kursnummer: siehe unten

Fitgymnastik
Für Männer und Frauen

Wer sich gerne im Rhythmus der Musik bewegt, kommt hier voll auf seine Kosten.
- Schwungvolles Aufwärmen
- Gezielte Kräftigung der Muskulatur
- Arbeiten mit verschiedenen Geräten wie Hanteln, Therabändern, Bällen
- Lockern, Dehnen und Entspannen

Baar, Gymnastikstudio Bahnhof-Park 4
Mit Cristina Heinrich
dipl. Gymnastikpädagogin BGB
Dienstag von 9.30 bis 10.20 Uhr

Kursnummer: 4.6005.9
4. Januar bis 22. März 2005
ohne 8. und 15. Februar 2005
CHF 150.– für 10 Lektionen
Anmeldung bis 17. Dezember 2004

Kursnummer: 4.6005.10
12. April bis 5. Juli 2005
CHF 195.– für 13 Lektionen
Anmeldung bis 25. März 2005

Kursnummer: siehe unten

Rhythmik und Tanz

Bewegen Sie sich gerne zu Musik? Wir tanzen zu verschiedenen Musikstilrichtungen und verbessern so unsere Beweglichkeit, Ausdauer und unser Körpergefühl. Das Erspüren und Ausleben der eigenen Kreativität sowie Spass an der Bewegung stehen im Vordergrund.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstr. 137
mit Irène Dettling
Dienstag von 15.00 bis 16.00 Uhr

Kursnummer: 4.6004.1
22. Februar bis 3. Mai 2005
ohne 29. März und 5. April 2005
CHF 135.– für 9 Lektionen
Anmeldung bis 28. Januar 2005

Kursnummer: 4.6004.2
10. Mai bis 5. Juli 2005
ohne 17. Mai 2005
CHF 120.– für 8 Lektionen
Anmeldung bis 15. April 2005

Kursnummer: 4.6011.9

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. Die positiven Auswirkungen des Krafttrainings bei Osteoporose-Problemen können kaum hoch genug eingeschätzt werden.

Zug, Sportzentrum Tazü
Mit Jon Carl Tall's Team
10 Lektionen
Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr
4. Februar bis 15. April 2005
ohne 25. März 2005
CHF 150.– ab 10 Personen
CHF 200.– bei 7–9 Personen
Anmeldung bis 21. Januar 2005

Kursnummer: 4.6012.1

Kraft und Koordination

Gesund älter werden

Ein gezieltes Krafttraining verleiht dem Körper Stabilität und Mobilität.
Im neu eingerichteten Zentrum FIT plus werden Sie persönlich in das Krafttraining eingeführt. Zusätzlich werden auch die koordinativen Fähigkeiten geschult, die für das Zusammenspiel der Muskeln wichtig sind.

Cham, FIT plus im Altersheim Büel
Mit Melanie Meier,
Sportlehrerin ETH, APA, Seniorensportleiterin
10 Lektionen
Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr
12. Januar bis 16. März 2005
CHF 180.– ab 9 Personen
CHF 200.– bei 6–8 Personen
Anmeldung bis 17. Dezember 2004

Kursnummer: 3.6021.16

Tai-Ji / Qigong

Anfänger

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
Mit Jon Carl Tall
12 Lektionen
Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr
7. Februar bis 2. Mai 2005
ohne 28. März 2005
CHF 180.– ab 8 Personen
CHF 230.– bei 6–7 Personen
Anmeldung bis 21. Januar 2005

Kursnummer: 3.6022.9

Tai-Ji / Qigong

Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits den Grundkurs mindestens zweimal besucht haben. Nebst der Vertiefung des Gelernten können Sie neue Formen kennen lernen.

Zug, Sportzentrum Tazü
Mit Jon Carl Tall
12 Lektionen
Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr
7. Februar bis 2. Mai 2005
ohne 28. März 2005
CHF 180.– ab 8 Personen
CHF 230.– bei 6–7 Personen
Anmeldung bis 21. Januar 2005

Kursnummer: siehe unten

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
Mit Elisabeth Moser
10 Einzelstunden
Montag, Dienstag oder Mittwoch
Zeiten auf Anfrage
CHF 220.–

Kursnummer: 4.6110.260
Ab 31. Januar, 1. oder 2. Februar 2005
Anmeldung bis 14. Januar 2005

Kursnummer: 4.6110.270
Ab 2., 3. oder 4. Mai 2005
Anmeldung bis 15. April 2005

Kursnummer: 4.6101.16

Ruder-Kurs
Auf dem Zugersee

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
Mit Stephan Wiget
8 Doppelstunden
Freitag von 09.30 bis 11.30 Uhr
6. Mai bis 24. Juni 2005
CHF 240.– inkl. Bootsbenützung
Anmeldung bis 15. April 2005

Kursnummer: 4.6100.3

Ruder-Kurs
Auf dem Ägerisee

Möchten Sie mal in einem Ruderboot über den See gleiten? In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken des Ruderns 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
12. Mai bis 7. Juli 2005
ohne 26. Mai 2005
CHF 240.– inkl. Bootsbenützung
Anmeldung bis 22. April 2005

Angebotsnummer: 4.6151

Rudergruppen
Auf dem Zugersee

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. Voraussetzung: Sie haben einen Einsteigerkurs «Rudern» besucht.

Cham, Bootshaus Ruderclub Cham
Mit Xaver Studiger oder Stefan Wiget
Donnerstag von 09.00 bis 11.00 Uhr
Freitag von 14.00 bis 16.00 Uhr

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

ZUGER KINOS

SENIORENKINO

Jeden letzten Dienstagnachmittag im Monat
um 14.30 Uhr im Kino Seehof,
Schmidgasse 8, Zug
Ermässigter Eintrittspreis: Fr. 13.-
Telefon 041 726 10 01

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.

Kursnummer: 4.6130.1

Orientieren leicht gemacht

Von der Stadtkarte zur OL-Karte

Möchten Sie Pläne und Stadtkarten besser lesen können? Sich mal mit einer speziellen OL-Karte im Wald orientieren? In Theorie und Praxis werden Sie in die Geheimnisse des Orientierungslaufes eingeführt. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4
Mit Markus Frigo
4-mal 90 Minuten
Donnerstag von 10.00 bis 11.30 Uhr
7. bis 28. April 2005
CHF 60.– inkl. Kartenmaterial
Anmeldung bis 19. März 2005

Angebotsnummer: 4.6120

Velofahren

Halbtagestouren

Wir unternehmen kleinere Velotouren von zirka 30 bis 40 km im Kanton Zug und in angrenzende Gebiete. Wir fahren vorwiegend auf Radwegen und meiden grössere Steigungen. Sie brauchen:

- Übung im sicheren Velofahren
- Genügend Ausdauer
- Gut gewartetes Velo
- Freude am Velofahren in einer Gruppe
- Helm empfohlen

Beachten Sie auch unsere Tagestouren und verlangen Sie das ausführliche Touren-Programm!

Besammlung: Zug, Allmendstrasse, beim Eingang zur Leichtathletik-Anlage
Mit Hans Hürlimann und Velo-Team
Dienstag von 08.30 bis zirka 11.30 Uhr
10. und 24. Mai 2005
07. und 21. Juni 2005
kostenlos
Anmeldung nicht nötig
Bei zweifelhafter Witterung entscheidet der Leiter vor Ort über die Durchführung.

Auskunft und Anmeldung
Telefon 041 727 50 55
Telefax 041 727 50 60
anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Kursnummer: 4.6109.1

Nordic Walking-Tageskurs Zug

Lauftechnik erlernen

Entdecken Sie wie viel Spass und Abwechslung die gesunde Sportart mit den Stöcken bietet! Unter fachkundiger Leitung lernen Sie die wichtigsten Elemente des Walking und Nordic-Walking kennen.

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend
Mit Frieda Waser
Samstag, 9. April 2005
von 09.00 bis 13.00 Uhr
CHF 40.– für Kurs inkl. Stockmiete und Kursunterlagen
Anmeldung bis 18. März 2005

Kursnummer: 4.6113.1

Nordic Walking-Tageskurs

Unterägeri

Entdecken Sie, wie viel Spass und Abwechslung die gesunde Sportart mit den Stöcken bietet! Unter fachkundiger Leitung lernen Sie die wichtigsten Elemente des Walking und Nordic Walking kennen.

Unterägeri, Parkplatz Schützen
Mit Franziska Wildi und Margrit Zweifel
Samstag, 16. April 2005
von 09.00 bis 13.00 Uhr
CHF 40.– für Kurs inkl. Stockmiete und Kursunterlagen
Anmeldung bis 25. April 2005

Gut für den älteren Menschen,

... aber auch für Mütter und Kinder, für Schüler und Studierende, für Berufstätige und Sportler – kurz: für alle Menschen, die gesund und munter ihr Leben leben und ihre körperliche und geistige Zukunft erfolgreich gestalten wollen.

Strath Aufbaupräparate flüssig und Tabletten enthalten Kräuterhefe mit vielen natürlichen Vitalstoffen. Sie erhöhen die Widerstandskraft sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, unterstützen die Konzentration und fördern die Vitalität.

Strath® Aufbaupräparat

DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT

Bio-Strath AG, 8032 Zürich • www.bio-strath.ch

Kursnummer: 4.6108.7

Nordic Walking-Kurs Zug
Lauftechnik erlernen

In diesem Kurs werden die Techniken des Walking und des Nordic Walking spielerisch vermittelt. Sie erhalten auch Informationen zu folgenden Themen:

- Ernährung und Bewegung
- Ausrüstung
- Überwachtes Training mit Pulsuhren
- Laufstil und Haltung
- Kräftigen der Muskulatur
- Entspannung durch Stretching

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend
Mit Frieda Waser
10 Lektionen
Mittwoch von 14.00 bis 15.30 Uhr
13. April bis 15. Juni 2005
CHF 80.– für Kurs inkl. Kursunterlagen
CHF 30.– für Stockmiete
Anmeldung bis 25. März 2005

Angebotsnummer: 4.6103

Walking-Treff Zug
Praktizieren und geniessen

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
Mit Walking-Team Pro Senectute
Mittwoch von 08.30 bis 10.00 Uhr
Ab sofort
CHF 4.– pro Treff
Anmeldung ist nicht nötig
Einstieg jederzeit möglich

Angebotsnummer: 4.6104

Walking-Treff Unterägeri
Praktizieren und geniessen

In unserem Walking-Treff wird vor allem das Nordic Walking betrieben. Einmal monatlich aber konzentrieren wir uns auf die korrekte Walking-Technik ohne Stöcke. Wenn Sie regelmässig etwas für Ihre Ausdauer tun möchten, sind Sie bei uns herzlich willkommen. Idealerweise haben Sie einen Walking-Kurs besucht oder üben diese Sportart bereits aus.

Unterägeri, Feuerwehrdepot
Mit Franziska Wildi und Margrit Zweifel
Mittwoch
Herbst, Winter von 09.00 bis 10.15 Uhr
Frühling, Sommer von 08.30 bis 09.45 Uhr
Ab sofort – CHF 4.– pro Treff
Anmeldung ist nicht nötig
Auskunft 041 750 01 32
Einstieg jederzeit möglich

Badeparadies mit Thermal-und Solbädern

Individuelles Training

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

Saunawelt für Wohlbefinden

Grosses Kursangebot

- Aquafit
- Fitgymnastik für Senioren
- Rückengymnastik und vieles mehr

Jahreskarte A (uneingeschränkte Eintritte)	Fr.	950.-
Jahreskarte Z (Mo-Fr 07.00 - 17.00 Uhr)	Fr.	650.-
Jahreskarte A PLUS (uneingeschränkte Eintritte inkl. Kursangebot)	Fr.	1130.-
Jahreskarte Z PLUS (Mo-Fr 07.00 - 17.00 Uhr inkl. Kursangebot)	Fr.	830.-
Einzeleintritt A	Fr.	30.-
Einzeleintritt Z (Mo-Fr 07.00 - 17.00 Uhr)	Fr.	23.-

ALLES UNTER EINEM DACH

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

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

www.freizeitanlagen.ch

FITNESS PARK
EICHSTÄTTE · ZUG

Angebotsnummer: siehe unten

Schneeschuhwandern
auf dem Zugerberg

Geniessen Sie die frisch verschneite Landschaft abseits von Wegen und Strassen. Mit den Schneeschuhen an den Füssen stapfen wir gemeinsam zu einem 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, kleinen Rucksack mit Leibchen zum Wechseln und sofern vorhanden Ski- oder Tourenstöcke mit grossem Teller.

Besammlung: Zug, Schönegg
Talstation Zugerbergbahn
Donnerstag von 09.45 bis zirka 16.00 Uhr
CHF 40.– inkl. Miete Schneeschuhe
CHF 5.– zusätzlich für Stöcke

Angebotsnummer: 4.6191.1
20. Januar 2005
Anmeldung bis 7. Januar 2005

Angebotsnummer: 4.6191.2
3. Februar 2005
Anmeldung bis 21. Januar 2005

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

Für weitere Wintersportangebote in der Zentralschweiz: Verlangen Sie unseren Spezialprospekt.

Angebotsnummer: 4.6181

Wandern Baar
Mit Alt Baar Aktiv

Wir machen ab März monatlich eine Wanderung in der Umgebung von Baar. Die Details der Wanderungen entnehmen Sie dem Jahresprogramm, dem Pfarrblatt und der Tagespresse. Das Jahresprogramm erhalten Sie direkt beim Wanderleiter.

Wanderleitung:
Franz Wiser Telefon 041 761 95 61
Elisabeth Laim Telefon 041 760 10 90

Jeweils am zweiten Mittwoch jeden Monats, nachmittags
Bei jeder Witterung
Anmeldung nicht nötig
Besammlung: siehe Jahresprogramm

09. März
13. April
11. Mai
08. Juni

Auskunft und Anmeldung
Telefon 041 727 50 55
Telefax 041 727 50 60
anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Angebotsnummer: 4.6180

Wandern Cham

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

Auskunft:
Heinrich Leu Telefon 041 780 41 31

Jeweils am Mittwoch
Bei jeder Witterung
Anmeldung nicht nötig
Besammlung:
* Bahnhof Cham
° Bushalt Gemeindehaus
+ Neudorf Cham

26. Januar	13.35 Uhr °
09. Februar	13.35 Uhr °
23. Februar	13.30 Uhr *
09. März	13.30 Uhr °
23. März	13.30 Uhr °
06. April	13.30 Uhr *
20. April	13.30 Uhr *
04. Mai	13.10 Uhr *
18. Mai	13.30 Uhr +
01. Juni	07.30 Uhr *
15. Juni	08.00 Uhr *
29. Juni	07.15 Uhr °

Luftbefeuchtung durch Luftwäsche

Ohne Filtermatten: hygienisch, genial einfach, pflegeleicht, langlebig.

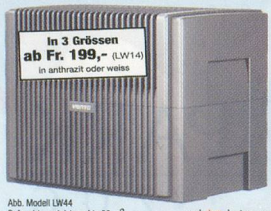


Abb. Modell LW44
Befeuchtungsleistung bis 68 m²
Reinigungsleistung bis 40 m²

red dot design award winner 2003

Nr. 1 in Europa. Weltweit patentierte Technik. 100%tig made in Germany. Genial einfach. Kein Filterwechsel, keine Filterreinigung, keine Filterkosten und keine Kalkpatronen. Extrem niedriger Stromverbrauch.

ÖKO TEST RICHTIG GUT LEBEN „Als einziges Modell im Test gibt der Venta-Luftwäscher LW 14 auch nach acht Wochen Dauerbetrieb keine Schimmelpilze oder Bakterien an die Raumluft ab." ÖKOTEST 01/2004

Tel. 041 781 1515 · www.Venta-Luftwaescher.ch

venta LUFTWÄSCHER

Wir nennen Ihnen gerne Fachhandels Adressen. Rufen Sie uns an für Informationen und kostenlosen Test:

Bewegung im Wasser

Das Element Wasser erfreut sich immer grösserer Beliebtheit, ist es doch eine ideale Möglichkeit, etwas für das allgemeine Wohlbefinden zu tun und chronischen Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems und des Bewegungsapparates vorzubeugen.
Die wichtigsten Vorteile des Trainings im Wasser sind:

- Entlastung von Halte- und Bewegungsapparat
- Lockerung und Entspannung der Muskulatur und der Wirbelsäule
- Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten, reduzierte Verletzungsgefahr
- Kräftigung der Muskulatur
- Ruckartige Bewegungen und Schläge werden verunmöglicht
- Individuelle Dosierung der Belastung möglich
- Massageeffekt und Förderung der Durchblutung
- Aktivierung des Lymphsystems

Suchen Sie aus unserem vielseitigen Angebot das Passende für Sie aus!

Kursnummer: siehe unten

Aqua-Fit PS

Ausdauertraining mit Weste

Aqua-Fit beinhaltet wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining im tiefen Wasser. Eine speziell fürs Aqua-Fit entwickelte Wasserweste ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung.

Zug, Hallenbad Herti
Mit Adele Vergari und Silvia Döbeli
10 Lektionen
Freitag von 08.00 bis 08.45 Uhr
CHF 175.– inkl. Eintritt und Westenmiete
CHF 150.– inkl. Eintritt ohne Weste

Kursnummer: 4.6402.24
Vom 14. Januar bis 22. April 2005
Ohne 11./18. Februar, 25. März und 1./8. April 2005
Anmeldung bis 24. Dezember 2004

Kursnummer: 4.6402.25
Vom 29. April bis 2. Juli 2005
Anmeldung bis 8. April 2005

Kursnummer: siehe unten

Aqua-Jogging

Ausdauertraining ohne Weste

Aqua-Jogging beinhaltet wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining zur Förderung der allgemeinen Fitness. Bei diesem Angebot haben Sie im Wasser immer Bodenkontakt, was gezielte Bewegungsabläufe erleichtert. Ideal auch für NichtschwimmerInnen.

Hünenberg, Hallenbad Moos
Mit Silvia Döbeli
10 Lektionen
Freitag von 15.45 bis 16.30 Uhr
CHF 140.– inkl. Eintritt

Kursnummer: 4.6404.9
Vom 14. Januar bis 22. April 2005
Ohne 11./18. Februar, 25. März und 1./8. April 2005
Anmeldung bis 24. Dezember 2004

Kursnummer: 4.6404.10
Vom 29. April bis 2. Juli 2005
Anmeldung bis 8. April 2005

Kursnummer: 4.6405

Bewegung im Wasser

Mobilisierung in warmem Wasser

Sanfte und schonende Gymnastik in 32–34 Grad warmem Wasser. Geeignet auch für Nichtschwimmer(innen) und Personen mit Behinderungen/Einschränkungen.

Zug, Maihof
Mit Marijke Wouters
Freitag von 16.30 bis 17.00 Uhr
Freitag von 17.00 bis 17.30 Uhr
Freitag von 17.30 bis 18.00 Uhr
CHF 100.– für jeweils 10 Lektionen
Einstieg jederzeit möglich!
Anmeldung direkt bei Marijke Wouters
Telefon 041 741 47 24

TC TRAINING CENTER INNERSCHWEIZ
SURSEE
Allmendstrasse 6
Tel. 041 920 30 40
KÜSSNACHT
Fännring 2
Tel. 041 850 27 27
BAAR
Langgasse 40
Tel. 041 760 33 80
LUZERN
Bundesplatz 2a
Tel. 041 210 93 36
>FIT INS ALTER<
JETZT MIT DEM TRAINING BEI TC STARTEN!
www.tc-training.com
TC TRAINING CENTER

Aqua-Fitness – der ideale Sport

Mit Wassergymnastik werden die wichtigen Konditionsfaktoren wie Beweglichkeit, Kraft und Koordination wirkungsvoll trainiert. Schwimmen gehört zu den gesündesten Ausdauersportarten und kann ohne weiteres auch im höheren Alter erlernt werden. Schwimmen mit anderen zusammen macht Freude und Spass.
In den wöchentlichen Aqua-Fitness-Stunden der Pro Senectute Kanton Zug werden Wassergewöhnung, Wassergymnastik und ein sanftes Schwimmtraining angeboten. Diese Stunden eignen sich für Leute, die schwimmen lernen, ihren Schwimmstil verbessern oder schlicht etwas für ihre Gesundheit tun wollen.
Jede Aqua-Fitness-Stunde wird von zwei ausgebildeten Seniorensport-Leiterinnen geführt und kostet CHF 5.– exkl. Hallenbad-Eintritt.
Sie sind allein oder zusammen mit einer Kollegin, mit einem Kollegen jederzeit herzlich willkommen. Machen Sie mit, kommen Sie zu einer kostenlosen Schnupperlektion.

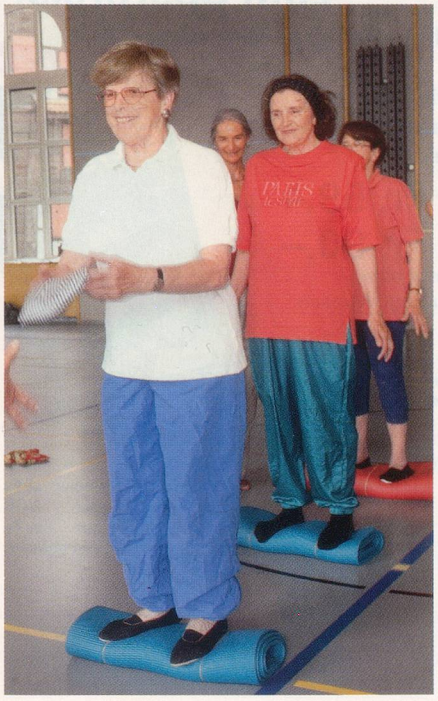
Auskünfte erteilen Ihnen die nebenstehenden Seniorensport-Leiterinnen oder auch Pro Senectute Kanton Zug gerne, Telefon 041 727 50 55.

Baar Lättich	4.6401.1	Mo	14.00 h	Christine Kaiser	041 780 12 08
	4.6401.2	Mo	14.45 h	Tina Simeon	01 764 34 12
Baar Schule für Seh-	4.6401.3	Di	08.30 h	Marijke Wouters	041 741 47 24
behinderte und Blinde	4.6401.4	Di	09.15 h	Jasmin Lüdi	041 720 24 28
Cham Röhrliberg	4.6401.5	Mo	15.00 h	Adele Vergari	041 787 26 13
Hünenberg Moos	4.6401.6	Fr	14.15 h	Adele Vergari	041 787 26 13
	4.6401.7	Fr	15.00 h	Silvia Döbeli	041 780 63 72
Inwil ZUWEBE	4.6401.8	Mo	12.30 h	Yvonne Stock	041 761 07 18
	4.6401.9	Mo	13.15 h	Verena Grimm	041 711 05 94
	4.6401.10	Mo	14.00 h	Andrea Oehri	041 761 76 38
	4.6401.11	Mo	14.45 h	Alina Spieser	041 741 60 35
Steinhausen	4.6401.12	Do	08.15 h	Marijke Wouters	041 741 47 24
Albisstrasse	4.6401.13	Do	09.00 h	Jasmin Lüdi	041 720 24 28

Bewegung, Spiel und Spass

Bewegung, Spiel und Spass lautet das Motto unserer Turngruppen. Durch Bewegung und Spiel können Sie Ihre Kondition, d.h. Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft, bis ins hohe Alter erhalten oder gar verbessern. Unter der Leitung von speziell ausgebildeten Seniorensport-Leiterinnen von Pro Senectute Kanton Zug regen Sie Ihren Kreislauf an, halten die Gelenke beweglich und kräftigen die Muskulatur. Musik und Spiele lockern diese wöchentlichen Stunden auf und dabei kommt auch der Spass nicht zu kurz. Eine Turnstunde kostet CHF 4.–.
Wenn Sie in fröhlicher Atmosphäre etwas zur Förderung Ihrer Gesundheit tun wollen, machen Sie mit. Sie sind jederzeit herzlich willkommen! Kommen Sie zu einer kostenlosen Schnupperlektion.

Auskünfte erteilen Ihnen die nebenstehenden Seniorensport-Leiterinnen oder auch Pro Senectute Kanton Zug gerne, Telefon 041 727 50 55.



Allenwinden					
Schulhaus	4.6451.1	Mo	14.00 h	Albi Haupt	041 761 10 91
Baar					
Pavillon Bahnmatt	4.6451.2	Mo	14.15 h	Doris Walt	041 761 30 10
Wiesental	4.6451.3	Do	09.00 h	Paula Radler	041 761 49 78
Inwil Rainhalde	4.6451.5	Do	09.00 h	Hedy Stapfer	041 761 24 84
Cham					
Pflegeheim	4.6451.4	Di	08.45 h	Gertrud Lang	041 780 48 14
Altersheim Büel	4.6451.6	Di	14.00 h	Yvonne Livingston	041 780 46 16
Pfarreiheim	4.6451.7	Mi	09.15 h	Agnes Mühlemann	041 787 26 29
Hagendorn					
Turnhalle	4.6451.8	Mi	08.30 h	Gertrud Lang	041 780 48 14
Hünenberg					
Einhornsaal	4.6451.9	Mi	14.15 h	A. Unternährer	041 780 63 92
Menzingen					
Schützenmatt Halle	4.6451.10	Mo	15.30 h	Yvonne Weiss	041 755 26 40
Neuheim					
Turnhalle	4.6451.12	Mi	14.00 h	Rita Gräzer	041 755 24 30
Oberägeri					
Pf.zentrum Hofstettli	4.6451.13	Di	14.00 h	Astrid Reichmuth	041 750 46 14
Hofmatt Halle C	4.6451.14	Mo	18.30 h	Ruth Rogenmoser	041 750 12 31
Rotkreuz					
Gymnastikhalle	4.6451.16	Mi	14.00 h	Agnes Strauss	041 790 24 23
Steinhausen					
Sunnegrund	4.6451.17	Mo	08.00 h	Heidi Meienberg	041 741 20 33
Dreifachturnhalle	4.6451.18	Mo	09.00 h	Kathrin Moos	041 741 14 66
Seniorenzentrum	4.6451.19	Di	14.30 h	Erna Baum	041 740 06 54
Unterägeri					
Aula	4.6451.20	Di	14.00 h	Margrit Nussbaumer	041 750 39 70
Walchwil					
Engelmatt	4.6451.22	Mi	14.00 h	Marlies Müller	041 758 15 89
Zug					
Guthirt Gymn.halle	4.6451.23	Mi	08.15 h	Frieda Waser	041 743 04 41
Guthirt Gymn.halle	4.6451.24	Di	09.15 h	Vreni Odermatt	041 711 73 62
Herti	4.6451.25	Mi	14.00 h	Margrit Renggli	041 741 79 63
St. Michael	4.6451.26	Fr	14.45 h	Erika Weber	041 711 08 91