

Gesundheit ; Bewegung ; Sport

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **11 (2005)**

Heft 22

PDF erstellt am: **23.07.2024**

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.

Gesundheit Bewegung Sport

UNO-Jahr des Sports 56

Entspannung, Gesundheit 58

Bewegung, Sport 61

Gesundheit
Bewegung
Sport

UNO-Jahr des Sports

UNO-Jahr des Sports – auch ein gesundheitspolitisches Ereignis

Was hat das UNO-Jahr des Sports mit Gesundheitspolitik zu tun? Sehr viel, denn der positive Einfluss des Sports auf die Gesundheit ist längst erwiesen. Nicht von ungefähr hat der Regierungsrat des Kantons Zug in seinen Schwerpunkten 2005–2015 unter dem Titel «Gesundheitsförderung und Prävention» denn auch festgehalten: «Breiten- und Jugendsport werden gefördert». Eine spezielle Erwähnung des Seniorsports war dabei nicht nötig, denn die Fitnessaktivitäten älterer Menschen können längst dem Breitensport zugerechnet werden.

Vorbei sind also die Zeiten, als sich die körperliche Betätigung von Seniorinnen und Senioren auf das wöchentliche Altersturnen beschränkte. So umfasst die aktuelle Broschüre «Zug in Bewegung» für Sport ab fünfzig gegen 200 Angebote in unserem Kanton, und zwar von Aquafit bis Tai-Ji oder Walking. Diese breite Auswahl ist sehr wichtig, denn Sport muss Spass machen. Meine Empfehlung ist deshalb: Wagen Sie den Start und probieren Sie aus, welches Angebot für Sie am besten passt. Es ist nie zu spät für einen Beginn!

Sport steigert die Lebensqualität

Wenn Sie bereits körperlich aktiv sind, ist die wichtigste Hürde schon genommen. Denn aus eigener Erfahrung weiss ich, dass durch die sportliche Betätigung stets neue Motivation wächst. Es tut schlicht und einfach gut, sich im Kreise Gleichgesinnter zu bewegen und so – ohne Leistungs- und Zeitdruck – massvoll auf Touren zu kommen. Man kann dabei auch die Begegnung mit der Natur und mit anderen Menschen erleben, man sieht und hört vieles, was zu Hause in den eigenen vier Wänden nicht zu haben ist.

Dadurch ist Sport ein wichtiger Faktor des Wohlbefindens und der Lebensqualität. Insofern besteht auch eine direkte Verbindung zum obersten Ziel des Zuger Regierungsrats, nämlich die Lebensqualität aller Bevölkerungsschichten nachhaltig zu fördern. Deshalb ist das UNO-Jahr des Sports auch aus politischer Sicht ein wichtiges Ereignis.

Sport stärkt und erweitert das soziale Netz

Dies gilt umso mehr, als Sport in hohem Masse demokratisiert ist. Er ist allgegenwärtig. Heute muss man nicht zwingend einem Club oder einem Verein angehören, um Sport treiben zu können. Gleichwohl dient er in der Gesellschaft wegen seiner verbindenden Wirkung als stark integrierendes Element. Gerade für ältere Menschen ist dies eine wichtige Chance, um das soziale Netz zu stärken und zu erweitern.

Als Gesundheitsdirektor möchte ich natürlich die gesundheitlichen Wirkungen der körperlichen Aktivität speziell hervorheben. Zum einen trägt sie zur Vorbeugung von zahlreichen chronischen Krankheiten bei oder unterstützt deren Behandlung. Zum andern gibt es viele positive Wirkungen auf Veränderungen, die typischerweise mit dem Älterwerden verbunden sind. Schliesslich können auch Stürze verhindert oder deren Folgen gemildert werden. Dank regelmässiger körperlicher Bewegung, dank regelmässigem Sport bleiben wir länger fit und selbstständig – etwas, was sich bestimmt alle wünschen.

Wir lassen uns nicht liften!

Wer trotz all dieser wichtigen Vorteile mit dem Gedanken regelmässiger sportlicher Betätigung noch Mühe hat, dem empfehle ich eine «Light»-Variante des UNO-



Sportjahres: Mit wenig Aufwand können Bewegung und Geschicklichkeit nämlich in den Alltag integriert werden. Ich denke dabei an den täglichen Einkauf ohne Auto oder die Benützung der Treppe statt des Lifts, ganz nach dem Motto «Wir lassen uns doch nicht liften!». Aber auch regelmässige Haus- sowie Gartenarbeiten können als Fitnessübungen dienen, und sogar das Zähneputzen wird zur spannenden Gleichgewichtsübung, wenn man dabei auf einem Fuss steht ...

Sie sehen, es braucht gar nicht viel, um etwas für die Gesundheit zu tun! Aber es nützt Ihnen persönlich und sendet ein wichtiges Signal an unsere Gesellschaft: Seniorinnen und Senioren, die sich bewegen und sportlich bleiben, haben nämlich eine wichtige Vorbildfunktion. Ich danke Ihnen deshalb ganz herzlich für Ihren aktiven Beitrag dazu. Er hilft, dass Gesundheit zu einem wichtigen Markenzeichen für den Kanton Zug wird!

Joachim Eder, Regierungsrat
Gesundheitsdirektor des Kantons Zug

Regelmässige Bewegung fördert Ihre Gesundheit

Ein Drittel der Menschen in der Schweiz bewegen sich kaum oder gar nicht. Es ist ein Irrtum, zu glauben, dass der Gesundheitszustand bei körperlicher Inaktivität erhalten bleibt. Unser Körper ist nicht für die Inaktivität gebaut. Bewegungsmangel führt zu einer kontinuierlichen Verschlechterung des Gesundheitszustandes. Nur regelmässige Bewegung kann die Funktionsfähigkeit unseres Körpers langfristig erhalten. Regelmässige Bewegung und Sport haben einen beträchtlichen Schutzeffekt gegen eine Reihe von weit verbreiteten Krankheiten wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Osteoporose, Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Körperlich Aktive leben länger und sind im Alter autonomer und weniger pflegebedürftig. Neuere Forschungsergebnisse zeigen klar, dass gezielte sportliche Betätigung bei einer Reihe von Krankheitsbildern zu einer Stabilisierung der Erkrankung und zur Verbesserung der Lebensqualität führt. Ich kann Ihnen deshalb nur empfehlen, regelmässig und gezielt Sport zu treiben. Sport ist nicht nur für Gesunde und Junge, sondern für Menschen jedes Alters und auch für Menschen mit verschiedensten Erkrankungen sinnvoll.

Wie sollen Sie vorgehen (gemäss Empfehlung BASPO, BAG):

Stufe 1: Gesunde Bewegung

Sofern Sie bis heute zu den Inaktiven gehören, ist die Stufe 1 der erste und äusserst wichtige Schritt zum Erfolg. Die Basis jedes gesundheitswirksamen Trainings ist es, täglich eine halbe Stunde Bewegung in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens «mittlerer Intensität» zu absolvieren. Einer mittleren Intensität entsprechen körperliche Aktivitäten, bei denen man zumindest etwas ausser Atem kommt, aber nicht unbedingt stärker schwitzt. Zügiges Gehen oder Velofahren, viele Arten von Gartenarbeiten, aber auch viele andere Freizeit-, Alltags- oder Sportaktivitäten entsprechen dieser Anforderung. Diese halbe Stunde Bewegung pro Tag kann an einem Stück oder in Abschnitten von mindestens 10 Minuten Dauer absolviert werden.

Stufe 2: Bewegung und Sport für bereits Aktive

Wenn Sie diese Basisempfehlung bereits erfüllen, können Sie noch mehr für Ihr Wohlbefinden, Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit tun. Absolvieren Sie zusätzlich ein gezieltes Training von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Vor Aufnahme eines solchen Trainings ist es wichtig, dass Sie sich, insbesondere bei Vorliegen von Begleiterkrankungen, durch Ihren Arzt beraten lassen. Je nach Fragestellung müssen vorgängig Untersuchungen durchgeführt und das Training individuell angepasst werden. Das Ausdauertraining dient der Verbesserung der kardiorespiratorischen Fitness. Dazu sind mindestens drei Trainings pro Woche von 20–60 Min. Dauer notwendig. Diese Trainings sollen in einer Intensität durchgeführt werden, bei der leichtes Schwitzen und beschleunigtes Atmen auftreten, das Sprechen von ganzen Sätzen während der Belastung aber noch möglich ist. Empfehlenswert sind Sportarten, bei denen möglichst grosse Muskelgruppen (Beine, Rumpf, Arme) eingesetzt werden müssen: Velofahren, Schwimmen, Skilanglauf, Nordic Walking, Rudern. Bei schlechtem Wetter gibt es auch verschiedene Fitnessgeräte, die ein solches Training ermöglichen.

Krafttraining wurde früher mit Bodybuilding gleichgesetzt. Heute hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass ein zielgerichtetes Krafttraining in jedem Alter zu einer Verbesserung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beitragen kann. Gerade ältere Leute haben das Krafttraining als Möglichkeit entdeckt, die Kraft von Beinen, Rumpf und der Schulter-Arm-Region zu erhalten und zu verbessern. Eine erhöhte Sicherheit im Alltag, weniger Stürze, weniger Osteoporose, weniger muskuloskeletale Beschwerden sind nur einige der zahlreichen Vorteile eines regelmässigen Krafttrainings. Wichtig ist, dass das Krafttrainingsprogramm individuell auf ihre persönlichen Verhältnisse (Alter, Trainingszustand, Begleiterkrankungen) angepasst und regelmässig überprüft wird. Ein Krafttraining muss ein- bis zweimal wöchentlich durchgeführt und mit Gymnastik-, Stretching- und Koordinationsübungen ergänzt werden. Sie werden staunen, wie rasch Sie eine Verbesserung Ihrer Leistungsfähigkeit erreichen können!



Stufe 3: Noch mehr Sport?

Grundsätzlich versprechen sportliche Aktivitäten, die über die Empfehlungen der Stufe 1 und Stufe 2 hinausgehen, einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen. Dieser Zusatznutzen wird aber immer kleiner und nimmt ab beispielsweise 50 Jogging-Kilometern oder 5 Stunden schwimmen pro Woche nicht mehr zu. Viel wichtiger ist es aus meiner Sicht, dass Sie neben der regelmässigen sportlichen Tätigkeit auf andere gesundheitsfördernde Aspekte wie eine gesunde Ernährung (Stichwort: mediterrane Kost) und Nichtrauchen achten.

Machen Sie im UNO-Jahr des Sports den ersten Schritt auf die Stufe 1, «gesunde Bewegung», oder erhöhen Sie Ihre Aktivitäten auf die Stufe 2, «Bewegung und Sport für bereits Aktive» – und legen Sie damit eine langfristige Grundlage für Ihre Gesundheit. Viel Erfolg!

Dr. med. Peter Dür; Leitender Arzt,
Lungenspezialist und Sportmediziner
Step up – Zentrum für Sportmedizin,
Zuger Kantonsspital

Entspannung, Gesundheit

Kursnummer: siehe unten

Yoga

der altbewährte Übungsweg

In meinen Yogastunden geht es nicht darum, den Körper in akrobatische Stellungen zu zwingen, 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

CHF 140.– für 7 Lektionen

Kursnummer: 3.5006.31

Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr

25. August bis 6. Oktober 2005

Anmeldung bis 5. August 2005

Kursnummer: 3.5006.32

Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

25. August bis 6. Oktober 2005

Anmeldung bis 5. August 2005

Kursnummer: 3.5006.33

Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr

3. November bis 22. Dezember 2005

ohne 8. Dezember 2005

Anmeldung bis 14. Oktober 2005

Kursnummer: 3.5006.34

Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

3. November bis 22. Dezember 2005

ohne 8. Dezember 2005

Anmeldung bis 14. Oktober 2005

Kursnummer: siehe unten

OsteoFit

für Männer und Frauen

Dieser Kurs eignet sich für Personen mit leichter und mittlerer Osteoporose sowie als vorbeugende Massnahme.

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

Mittwoch von 16.45 bis 17.35 Uhr

Kursnummer: 3.6030.7

24. August bis 5. Oktober 2005

CHF 105.– für 7 Lektionen

Anmeldung bis 5. August 2005

Kursnummer: 3.6030.8

26. Oktober bis 14. Dezember 2005

CHF 120.– für 8 Lektionen

Anmeldung bis 7. Oktober 2005

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 3

Mit Ursula Fankhauser, dipl. Podologin

1 Doppelstunde

Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr

CHF 40.–

Kursnummer: 3.5205.4

14. September 2005

Anmeldung bis 26. August 2005

Kursnummer: 3.5205.5

19. Oktober 2005

Anmeldung bis 30. September 2005

Kursnummer: 3.5205.6

16. November 2005

Anmeldung bis 28. Oktober 2005

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

FOTO OPTIK
GRAU

ZUG Bundesplatz 041 710 15 15
BAAR Dorfstrasse 12 041 761 12 60

Kursnummer: 3.5114.8

Beckenboden-Training

Auffrischkurs

Sie haben Grundkenntnisse in der Beckenbodenarbeit 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, Baarerstrasse 137

mit Marianne Hossle-Nussbaum,
dipl. Bewegungspädagogin BGB und
Seniorenport-Expertin

3-mal 60 Minuten

Montag von 14.30 bis 15.30 Uhr

22. August bis 5. September 2005

CHF 50.–

Anmeldung bis 5. August 2005

Kursnummer: 4.6006.2

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
Seniorenport-Expertin

6-mal 60 Minuten

Montag von 14.30 bis 15.30 Uhr

7. November bis 12. Dezember 2005

CHF 90.–

Anmeldung bis 14. Oktober 2005

Kursnummer: 3.5103.21

Beckenboden-Gymnastik

für Frauen, Grundkurs

Es stehen 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 Beckenbodenschwächen und Behandeln von Beschwerden wie Blasenschwäche, Harninkontinenz, Senkungsbeschwerden und Kreuzschmerzen.

Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137

mit Marianne Hossle-Nussbaum,
dipl. Bewegungspädagogin BGB und
Seniorenport-Expertin

6-mal 90 Minuten

Montag von 14.00 bis 15.30 Uhr

12. September bis 31. Oktober 2005

ohne 10. und 17. Oktober 2005

CHF 120.–

Anmeldung bis 26. August 2005

Kursnummer: 3.6002.7

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, Baarerstr. 137

mit Claire Thommen,
dipl. Shiatsu-Therapeutin

12 Lektionen

Dienstag von 14.00 bis 15.00 Uhr

6. September bis 13. Dezember 2005

ohne 11./18. Oktober

und 1. November 2005

CHF 150.–

Anmeldung bis 19. August 2005

ZENO'S

Spezialitäten-Restaurant

Baarerstrasse 97 • 6300 • Zug • Telefon 041 720 09
 Quartier-Restaurant • A-la-carte-Säli • Bar
 Kegelbahnen • Sonnenterrasse

Bewegung, Sport

Bewegungswoche Pro Senectute Kanton Zug vom 21. bis 27. August 2005
Erleben Sie, wie viel Spass Bewegung macht! Besuchen Sie unsere Angebote und nehmen Sie am Wettbewerb mit attraktiven Preisen teil.

Angebotsnummer: 1.6107.5

Walking-Event

Möchten Sie sich einer sportlichen Herausforderung stellen? Zusammen mit anderen aktiven Menschen einen unvergesslichen Marsch am idyllischen Zugersee geniessen?

Machen Sie mit beim 5. Zuger Walking-Event! Walking heisst zügiges Gehen. Deshalb ist dieser Anlass auch für Personen geeignet, die bisher kein Walking betrieben haben.

Neu können Sie zwischen zwei verschiedenen Strecken wählen:

A 10,5 km	Buonas-Zug
B 5 km	Cham-Zug

Wir fahren mit einem Extra-Schiff zum Start und walken auf dem Seeuferweg zurück nach Zug.

Im Zielgelände auf der Allmend werden ein Stretching-Parcours sowie weitere Attraktionen und Verpflegungsmöglichkeiten angeboten. Verlangen Sie das ausführliche Programm oder informieren sich unter www.walkingevent-zug.ch

Sonntag, 21. August 2005

Besammlung: Zug, Leichtathletik-Stadion
Allmend um 07.45 Uhr

Garderoben und Duschen stehen zur Verfügung

CHF 18.– inkl. Schiff

Anmeldung durch Einzahlen des Startgeldes bis 1. August 2005

Findet bei jeder Witterung statt



Gratis-Schnuppern

Grosseltern mit Enkelkindern in der Turnhalle

Alle kennen das MUKI-Turnen – wieso es nicht einmal mit GROKI versuchen? Nützen Sie die Gelegenheit, sich mit Ihrem Grosskind eine Stunde in der Turnhalle zu bewegen. Denn in dieser Woche sind Sie in allen Langzeitgruppen «Bewegung, Spiel und Spass» gemeinsam willkommen!

Die Angaben über Ort und Zeit der verschiedenen Gruppen sehen Sie auf Seite 69.

Gratis-Schnuppern

Grosseltern mit Enkelkindern im Hallenbad

Alle kennen das MUKI-Schwimmen – wieso es nicht einmal mit GROKI versuchen? Nützen Sie die Gelegenheit, sich mit Ihrem Grosskind eine Stunde im Wasser zu bewegen. Denn in dieser Woche sind Sie in allen Langzeitgruppen «Aqua-Fitness» gemeinsam willkommen!

Die Angaben über Ort und Zeit der verschiedenen Gruppen sehen Sie auf Seite 71.



**Internationales Jahr
des Sports und
der Sporterziehung**

www.sport2005.ch



Bewegungsfest

Bewegen und Begegnen

Gemeinsam mit dem Amt für Sport organisieren wir in Zug das Bewegungsfest.

Lassen Sie sich überraschen!

Sie können an diesem Tag die verschiedensten Sportarten in und ausserhalb der Halle kennen lernen und gratis ausprobieren.

Verlangen Sie das detaillierte Programm!

Zug, Sporthalle Zug

Mittwoch, 24. August 2005

von 10.00 bis 16.00 Uhr

kostenlos

Anmeldung nicht nötig

Tall's Gesundheits- und Bewegungszentrum 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 Fitnessstraining für Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer
- Rückengymnastik
- Herzrehabilitation
- Seniorentaining (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

Ideokinase

Erkennung und Korrektur von Haltungs- und Bewegungsfehler

PowerPlate®

Das neuartige Vibrations-Trainingsgerät

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

TAZÜ Bewegungszentrum
Hertistrasse 2, 6300 Zug

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

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

23. August bis 4. Oktober 2005

CHF 105.– für 7 Lektionen

Anmeldung 5. August 2005

Kursnummer: 4.6005.10

25. Oktober bis 20. Dezember 2005

ohne 1. November 2005

CHF 120.– für 8 Lektionen

Anmeldung bis 7. Oktober 2005

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Kursnummer: 4.6011.10

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

16. September bis 18. November 2005

CHF 150.– ab 10 Personen

CHF 200.– bei 7–9 Personen

Anmeldung bis 2. September 2005

Kursnummer: 3.6021.17

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

12. September bis 28. November 2005

CHF 180.– ab 8 Personen

CHF 230.– bei 6–7 Personen

Anmeldung bis 26. August 2005

Kursnummer: 3.6022.10

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

12. September bis 28. November 2005

CHF 180.– ab 8 Personen

CHF 230.– bei 6–7 Personen

Anmeldung bis 26. August 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: 4.6110.280

Ab 22., 23. oder 24. August 2005

Anmeldung bis 5. August 2005

Kursnummer: 4.6110.290

Ab 14., 15. oder 16. November 2005

Anmeldung bis 28. Oktober 2005

Kursnummer: 4.6101.17

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

19. August bis 7. Oktober 2005

CHF 240.– inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 5. August 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

Kursnummer: 4.6130.2

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?

Nach zwei Morgen Theorie werden die Kenntnisse im Freien umgesetzt (Datum nach Absprache). Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

mit Markus Frigo

2-mal 90 Minuten

Donnerstag von 10.00 bis 11.30 Uhr

8. und 15. September 2005

zusätzlich 2 Stunden im Wald

nach Absprache

CHF 50.– inkl. Kartenmaterial

Anmeldung bis 26. August 2005

Kursnummer: 4.6403

Schwimmen im See

Sommerprogramm

Was gibt es Schöneres als im Sommer im See zu schwimmen!

Nutzen Sie die Möglichkeit, dies unter Aufsicht von 2 Seniorensportleiterinnen zu erleben.

Zug, Strandbad am Chamer Fussweg

Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

11./18. und 25. Juli 2005

8. August 2005

kostenlos

Anmeldung ist nicht nötig

Bei zweifelhafter Witterung erteilt Telefon 041 727 50 55 ab 09.00 Uhr Auskunft über die Durchführung.

Angebotsnummer: 4.6120

Velofahren

Halbtagestouren

Wir unternehmen kleinere Velotouren von ca. 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
- ein gut gewartetes Velo
- Freude am Velofahren in einer Gruppe
- Helm (empfohlen)

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

Besammling: Zug, Allmendstrasse, beim Eingang zur Leichtathletik-Anlage

Mit Hans Hürlimann und Velo-Team

Dienstag von 08.30 bis ca. 11.30 Uhr

19. Juli 2005

2. und 30. August 2005

13. September 2005

kostenlos

Anmeldung nicht nötig

Bei zweifelhafter Witterung entscheidet der Leiter vor Ort über die Durchführung.

**BAHNHOF
APOTHEKE**
ALPENSTRASSE

Wir nehmen uns Zeit für Sie

Ivona Zengaffinen-Venetianer
Eidg. dipl. Apothekerin

Alpenstrasse 12 · 6304 Zug
Tel. 041 711 12 76
bahnhofapothekenzug@swissonline.ch



Angebotsnummer: siehe unten

Velofahren

Tagestouren

Haben Sie Lust auf eine grössere Velotour mit Mittagshalt?

Wir bieten Ihnen zwei Tagestouren an:

Angebotsnummer: 1.6122.1

«Zur Reuss» ca. 48 km

mit Mittagessen auf dem Bauernhof

Dienstag, 5. Juli 2005

08.30 bis ca. 16.00 Uhr

Kosten für Mittagessen CHF 25.–

Anmeldung nicht nötig!

Angebotsnummer: 1.6122.2

«Rund um den Greifensee» ca. 45 km

mit Mittagessen am See in Maur.

Wir fahren mit einem Extra-Bus zum Ausgangsort Mönchaltorf.

Dienstag, 16. August 2005

07.15 bis ca. 17.00 Uhr

Kosten für Hin- und Rückfahrt inkl. Velotransport CHF 45.– (ohne Mittagessen)

Anmeldung bis 29. Juli 2005

Auskunft über Durchführung erteilt

Tel. 041 727 50 55 am 15.8.2005

Für weitere Details verlangen Sie unser ausführliches Tourenprogramm.

Für beide Touren bitte pünktlich am Besammlungsort: Zug, Allmendstrasse, beim Eingang zur Leichtathletik-Anlage.

Walking-Schnupperlektion

Walking gratis ausprobieren

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, diese einfache und doch wirkungsvolle Sportart gratis kennen zu lernen. Walking erfreut sich einer stetig wachsenden Beliebtheit. Der sanfte Bewegungsablauf bei dieser Sportart ermöglicht ein vorzügliches und gelenkschonendes Herzkreislauf-Training und trägt viel zur körperlichen Fitness und zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Machen Sie mit! Unser ausgebildetes Walking-Team erwartet Sie gerne.

Ausrüstung: Sportliche Kleidung der Witterung angepasst und Schuhe mit Dämpfung.

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend

Mittwoch 17. August 2005

von 08.30 bis 10.00 Uhr

bei jeder Witterung

Anmeldung nicht nötig

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Nahrung ist die erste Medizin

Wenn Sie das für sich beherzigen, dann gilt das auch für Ihr Haustier.

Vet-Shop; Gesundheit geht vor
Marktgasse 12. 6340 Baar
041 761 30 35 www.vetshop-baar.ch



Restaurant Höllgrotten

Julia Ineichen
Restaurant Höllgrotten
6340 Baar

Telefon 041 761 66 05

Ihr Ausflugsziel
GOTTSCHALKENBERG
RESTAURANT/FERIEN- & LAGERHAUS

Dieses Ziel bietet viel

www.gottschalkenberg.ch

6315 Oberägeri • Tel. 041 750 21 61 • Fax 041 750 03 5

Bewegung, Spiel und Spass

Kursnummer: 4.6109.2

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, 27. August 2005

von 09.00 bis 13.00 Uhr

CHF 40.– für Kurs inkl. Stockmiete und Kursunterlagen

Anmeldung bis 12. August 2005

Kursnummer: 4.6108.8

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

7. September bis 9. November 2005

CHF 80.– für Kurs inkl. Kursunterlagen

CHF 30.– für Stockmiete

Anmeldung bis 19. August 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 70.– pro Halbjahr

CHF 5.– Einzellektion

Anmeldung ist nicht nötig

Einstieg jederzeit möglich

Come and see Tierpark Goldau

**Das einzigartige Zoo-Erlebnis**

- In der einmaligen Bergsturz-Naturlandschaft gelegen
- Direkte Begegnungen mit Tieren in der Freilaufzone
- Gemütliche Grillstellen und attraktive Spielwelten
- Naturerlebnisse auf höchstem Niveau
- Der wissenschaftlich geführte Zoo beherbergt viele seltene und bedrohte Tierarten

- täglich ab 09.00 Uhr geöffnet
- 365 Tage offen, 400 m vom Bahnhof
- Auskünfte: Tel. 0800 84 37 72
- www.tierpark.ch





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 70.– pro Halbjahr

CHF 5.– Einzellektion

Anmeldung ist nicht nötig

Auskunft 041 750 01 32

Einstieg jederzeit möglich

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 oder bei Pro Senectute.

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

Besammling: siehe Jahresprogramm

13. Juli 2005

10. August 2005 ganztags

14. September 2005

12. Oktober 2005

9. November 2005

Angebotsnummer: 4.6180

Wandern Cham

Wir machen monatlich zwei oder 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

Besammling:

* Bahnhof Cham

° Bushalt Gemeindehaus

+ Neudorf Cham

24. August 07.30 Uhr*

07. September 07.20 Uhr°

21. September 13.20 Uhr*

05. Oktober 13.30 Uhr*

19. Oktober 13.05 Uhr*

02. November 13.35 Uhr*

16. November 13.05 Uhr°

30. November 13.35 Uhr*

07. Dezember 13.30 Uhr*

21. Dezember 13.30 Uhr°

Forellenspezialitäten

Erich und Barbara
Huwyl-Merkli
Luzernerstrasse 22
5643 Sins
Tel. 041 787 11 32
Fax 041 787 17 51
www.loewen-sins.ch

Unser Platzangebot

- Restaurant 80 Plätze
- Speisesaal 40 Plätze
- Stübli 16 Plätze
- Kleiner Saal 40 Plätze
- Grosser Saal 180 Plätze
- Garten 80 Plätze

- Komfortable Zimmer
- Kinderspielplatz
- Mitglied Gilde etablierter Köche
- Mittwoch ab 14 Uhr und Donnerstag geschlossen



Wein · Spirituosen · Mineralwasser · Bi

Casillo Getränke

Abholmarkt · Hauslieferdienst

Blickensdorf 6340 Baar Telefon 041 · 766 30
Alte Kappelerstrasse 21 Telefax 041 · 766 30
www.casillo-getraenke.ch info@casillo-getraenke.ch

Bewegung, Spiel und Spass

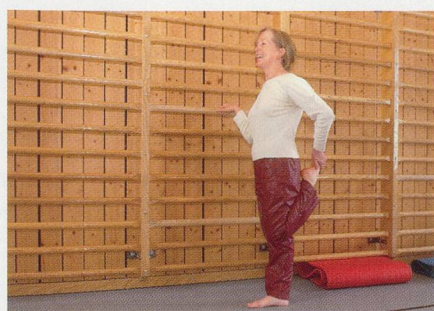
Bewegung, Spiel und Spass lautet das Motto unserer Turngruppen.

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
Pfarrheim	4.6451.7	Mi	09.15 h	Agnes Mühleemann	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 Hofstetli	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	Marie-Claire Rust	041 758 13 07
-----------	-----------	----	---------	-------------------	---------------

Zug

Guthirt Gymn.halle	4.6451.23	Mi	08.15 h	Frieda Waser	041 743 04 41
Guthirt Gymn.halle	4.6451.24	Di	10.00 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

Bewegung im Wasser

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 Weste ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung.

Zug, Hallenbad Herti

Mit Adele Vergari und Silvia Döbeli

Freitag von 08.00 bis 08.45 Uhr

Änderung von Tag und Zeit vorbehalten!

Kursnummer: 4.6402.26

7 Lektionen

CHF 125.– inkl. Eintritt und Westenmiete

CHF 105.– inkl. Eintritt ohne Weste

Vom 26. August bis 7. Oktober 2005

Anmeldung bis 5. August 2005

Kursnummer: 4.6402.27

8 Lektionen

CHF 140.– inkl. Eintritt und Westenmiete

CHF 120.– inkl. Eintritt ohne Weste

Vom 28. Oktober bis 16. Dezember 2005

Anmeldung bis 7. Oktober 2005

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

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 Nichtschwimmende.

Hünenberg, Hallenbad Moos

Mit Silvia Döbeli

8 Lektionen

CHF 112.– inkl. Eintritt

Kursnummer: 4.6404.13

Freitag von 13.30 bis 14.15 Uhr

Vom 26. August bis 14. Oktober 2005

Anmeldung bis 5. August 2005

Kursnummer: 4.6404.14

Freitag von 15.45 bis 16.30 Uhr

Vom 26. August bis 14. Oktober 2005

Anmeldung bis 5. August 2005

Kursnummer: 4.6404.15

Freitag von 13.30 bis 14.15 Uhr

Vom 28. Oktober bis 16. Dezember 2005

Anmeldung bis 7. Oktober 2005

Kursnummer: 4.6404.16

Freitag von 15.45 bis 16.30 Uhr

Vom 28. Oktober bis 16. Dezember 2005

Anmeldung bis 7. Oktober 2005

Kursnummer: 4.6405

Bewegung im Wasser

Mobilisierung in warmem Wasser

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

Zug, Maihof

Mit Marijke Wouters

Dienstag von 11.30 bis 12.00 Uhr

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



WENN

dann sollten Sie schleunigst einen Termin bei unseren Optikern vereinbaren.

OPTIK
SCHUMPF
BAGGENSTOS

KONTAKTLINSEN
BRILLEN

OPTIK
SCHUMPF & BAGGENSTOS
BUNDESPLATZ 6
CH-6301 ZUG

TELEFON 041 711 98 77
TELEFAX 041 710 16 26
schumpfundbaggenstos@swissonline.ch



Wasser · Spirituosen · Mineralwasser · Bier
Casillo Getränke
Abholmarkt · Hauslieferdienst

Blickweddler 6340 Basel Telefon 041 756 35
Die Kuppelerstrasse 21 Telefon 041 756 35
www.casillo-getraenke.ch info@casillo-getraenke.ch

Aqua-Fitness – der ideale Sport

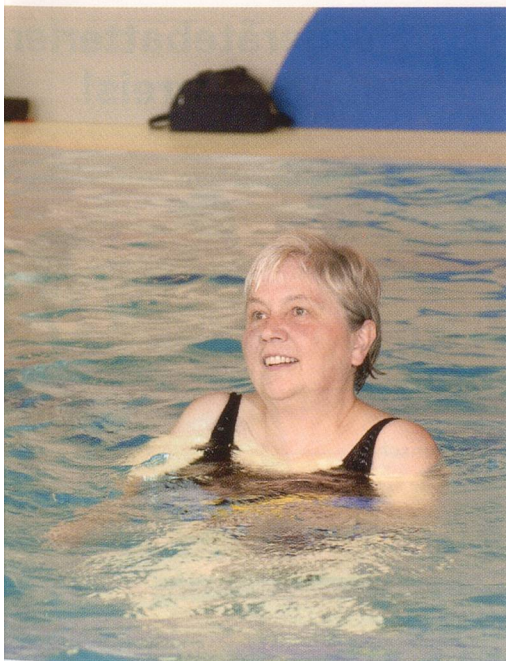
Mit Wassergymnastik werden die wichtigen Konditionsfaktoren wie Beweglichkeit, Kraft und Koordination wirkungsvoll trainiert. Schwimmen gehört zu den gesündesten Ausdauersportarten und kann ohne weiteres auch im höheren Alter erlernt werden. Schwimmen mit anderen zusammen macht Freude und Spass.

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 untenstehenden 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
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

Albisstrasse	4.6401.12	Do	08.15 h	Marijke Wouters	041 741 47 24
	4.6401.13	Do	09.00 h	Jasmin Lüdi	041 720 24 28