

Gesundheit ; Bewegung ; Sport

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **12 (2006)**

Heft 24

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.

Gesundheit Bewegung Sport

Stürze vermeiden 54

Entspannung, Gesundheit 56

Bewegung, Sport 59

Stürze vermeiden

Wir helfen Ihnen dabei

Gleichgewicht sichern – ganz speziell mit zunehmendem Alter

Das Gleichgewicht stellt eine wichtige Voraussetzung für die Alltagsbewältigung älterer Menschen dar. Die Gleichgewichtsfähigkeit oder Gleichgewichts-kompetenz wird uns besonders bewusst, wenn sie uns verlässt. So zum Beispiel beim An- und Auskleiden, Gehen, Stehen, Bücken, Treppensteigen und beim Beschreiten unebener oder schmaler Pfade. Bei diesen alltäglichen Anforderungen oder Verrichtungen wird eine gewisse Sicherheit vorausgesetzt bzw. Gleichgewicht benötigt.

Gleichgewicht als Bewegungs-kompetenz

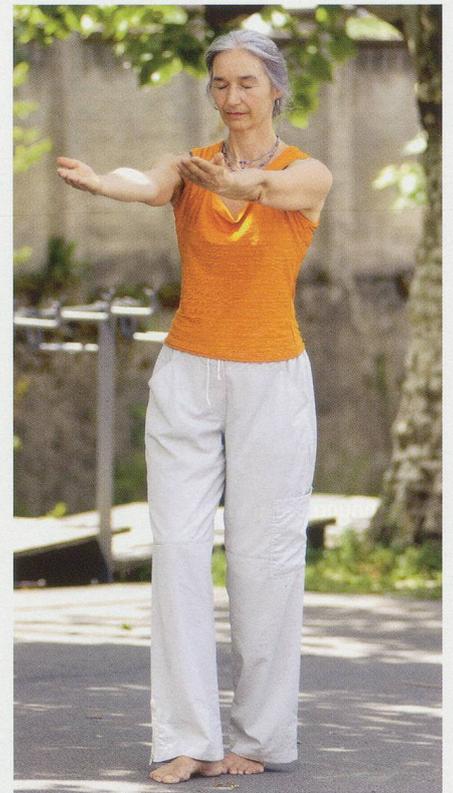
Ältere Menschen sind von Gleichgewichtsstörungen und ihren Folgen, das heisst von Stürzen, besonders betroffen. Zunehmender Bewegungsmangel führt im Alter zu starken Gleichgewichtsdefiziten und die dadurch hervorgerufene Unsicherheit wiederum zu verstärkter Untätigkeit und damit zur weiteren Verkümmern des Gleichgewichtsvermögens, zu Kompetenzverlust, zu zunehmender Ängstlichkeit, Unselbstständigkeit, Isolierung und letztlich zur Pflegebedürftigkeit.

Gefühle wie Lust oder Unlust, Angst oder Freude beeinflussen auf unterschiedlichste Art die Informationsaufnahme und -verarbeitung und haben entsprechend Auswirkungen auf die Mobilität.

Die Bewegungskoordination besitzt einen vielfach unterschätzten Gesundheitswert. Sie vermittelt Bewegungssicherheit und spielt eine zentrale Rolle in der Prävention von Verletzungen bzw. bei der Milderung von Unfallfolgen, denn je geringer das Ausmass an Bewegung, desto schwerwiegender sind die Auswirkungen von Stürzen.

Es ist unbestritten, dass gerade auch der ältere Mensch grundlegende Ressourcen oder Kapazitäten zum Erhalt und zur Wiederherstellung des Körpergleichgewichtes besitzt.

Seine Gleichgewichts-kompetenz entwickelt sich jedoch nur, indem er sich konkreten Gleichgewichts-anforderungen stellt und diese angemessen und unter Ausschöpfung seiner Gleichgewichtsressourcen bewältigt.



© Pro Senectute Schweiz/foto-net/Kurt Schorner, Zürich



© Pro Senectute Schweiz/foto-net/Kurt Schorrer, Zürich

Vestibularsystem und Balance

Von besonderer Bedeutung für die Gleichgewichtsregulierung ist das Labyrinth im Innenohr. Es besteht aus mit Flüssigkeit gefüllten Röhrrchen und Säckchen, deren Rezeptoren auf unterschiedlichste Reize ansprechen. Diese reagieren auf jede Lageveränderung unseres Körpers sowie Drehungen, Neigungen usw. Hinzu kommt die wichtige Information der Augen. Darüber hinaus spielt die psychische Einschätzung der Situation eine wichtige Rolle bei der Bewältigung von Balance-Momenten.

80 000 ältere Menschen

Etwa 80 000 ältere Menschen verunfallen pro Jahr durch Stürze!

- Frauen sind davon häufiger betroffen als Männer.
- Über 90% dieser Unfälle sind so genannte Haushaltunfälle.
- Über die Hälfte der Stürze passieren beim Gehen, Bücken oder Aufstehen.
- Der Grossteil davon ist auf Gleichgewichts- und Gangprobleme, aber auch auf Muskelschwäche zurückzuführen.
- Fast ein Viertel der verunfallten Personen ist nach dem Sturz mehr als acht Wochen körperlich eingeschränkt, etwa ein Sechstel erleidet bleibende Schäden.
- Bei alten Menschen sind Stürze sogar der häufigste Unfalltod.

Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe sind sehr wichtig!

Planmässig betriebene Körperübungen bzw. Bewegungsanreize für Gleichgewichts-, Orientierungs- und Räumlichkeitssinn, welche in Kursen vermittelt werden, sind zu Hause, unterwegs oder in der Freizeit durchführbar, sie sind also in den Alltag integrierbar und können so dem Rückbildungsprozess im Alter in bemerkenswerter Weise entgegenwirken (Petra Mommert-Jauch). In der Gruppe greift der Übende auf früher Erworbenes und Erworbenes zurück. Behutsam werden Angst und Unsicherheit abgebaut.

Fühlen Sie sich unsicher beim Gehen?

Sind Sie schon einmal gestürzt?

Fühlen Sie sich generell angesprochen?

Pro Senectute hat die Gefahr von Stürzen im Alter erkannt und bietet seit drei Jahren spezielle Kurse an. Besonders geschulte Leiterinnen erarbeiten mit den Teilnehmenden ein Programm, das im Laufe der drei Trainingsmonate nicht nur deren Gleichgewicht und die Muskelkraft verbessert, sondern auch ihr Selbstvertrauen stärkt. Beachten Sie bitte den Kurs «Gleichgewichtstraining, Sturzprophylaxe» in der Rubrik «Entspannung, Gesundheit».

Claire Thommen



– SHIATSU

als ganzheitliche Behandlungsmethode

– ERNÄHRUNGSBERATUNG

nach den 5 Wandlungsphasen der TCM

CLAIRE THOMMEN Baarerstrasse 2, (Neustadtcenter) 6300 Zug
tel. 041 710 19 88 www.shiatsu-thommen.ch

Entspannung, Gesundheit

Kursnummer: 3.5130.1

Einführung in die homöopathische Hausapotheke

Sanft, schnell und dauerhaft – diese Ansprüche stellte Dr. Samuel Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, an seine Heilweise.

Über diese mehr als 200 Jahre alte Medizin wird seit einiger Zeit viel gesprochen. Doch was ist Homöopathie genau und wer ist ihr Begründer? Bei welchen Krankheiten kommt Homöopathie in Frage? Wie gehe ich mit meiner homöopathischen Hausapotheke um, welche Mittel setze ich bei welchen akuten Krankheiten ein. Diese und viele andere Fragen werden unser Thema sein an den drei Kursnachmittagen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 3

Mit Rita Kaiser, dipl. Homöopathin SHI

3 Doppelstunden

Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr

21. September bis 5. Oktober 2006

CHF 120.–

Anmeldung bis 8. September 2006

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Kursnummer: 3.5001.17

Gedächtnistraining

Geistig fit bleiben

In diesem Kurs verbessern wir mit gezielten Übungen die Konzentrations- und Merkfähigkeit. Wir trainieren die raschere Wortfindung und erweitern unseren Wortschatz. Wir lernen unsere Sinnesorgane bewusster zu gebrauchen und steigern damit unsere Aufmerksamkeit. Und es macht Spass, die grauen Zellen zu aktivieren.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Heidi Meienberg

eduQua-zertif. Gedächtnistrainerin SVGT

Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

6 Doppelstunden

Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr

25. Oktober bis 6. Dezember 2006

CHF 160.–

Anmeldung bis 6. Oktober 2006

Kursnummer: 3.5011.10

Gedächtnistraining

Fortsetzung

Sie haben schon einmal einen Gedächtnistrainingskurs besucht und möchten gerne in einer Gruppe üben und trainieren.

In einer entspannten Atmosphäre werden Sie das Gelernte anwenden, vertiefen und natürlich auch Neues lernen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Heidi Meienberg

eduQua-zertif. Gedächtnistrainerin SVGT

Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

6 Doppelstunden

Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr

25. Oktober bis 6. Dezember 2006

CHF 160.–

Anmeldung bis 6. Oktober 2006

Kursnummer: 3.5330.8

Normales Altern oder Demenz?

Dieser Kurs richtet sich an Leute, welche Veränderungen (z.B. Wortfindungsstörungen, Orientierungsschwierigkeiten) der eigenen geistigen Leistungsfähigkeit oder jener von Angehörigen feststellen und sich Gedanken machen, ob diese harmlos oder bereits erste Warnzeichen einer beginnenden Demenz (= Entgeistigung) sind.

Der Kursleiter klärt Begriffe, erwähnt Demenzformen (z.B. Alzheimerkrankheit) und zeigt auf, wie eine Demenz erkannt und diagnostiziert wird. Im Weiteren erläutert er therapeutische Möglichkeiten und nennt Ansprechpartner, welche im Kanton Zug zur Verfügung stehen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Dr. med. Markus Anliker

Mittwoch von 16.10 bis 18.00 Uhr

11. und 18. Oktober 2006

kostenlos

Anmeldung bis 15. September 2006

BAHNHOF
APOTHEKE

ALPENSTRASSE

Wir nehmen uns Zeit für Sie

Ivona Zengaffinen-Venetianer
Eidg. dipl. Apothekerin

Alpenstrasse 12 • 6304 Zug
Tel. 041 711 12 76
bahnhofapothekezug@swissonline.ch

Bewegung, Sport

Kursnummer: 3.5012.1

Die Zwillinge «Ärger» und «Gelassenheit»

Sich ärgern oder auch wütend sein sind spontane innere Reaktionen und als solche weder gut noch schlecht. Das Zulassen von Gefühlen führt zu mehr Balance, Gelassenheit und Lebensqualität.

Wir wollen gemeinsam diesen beiden Geschwistern nachspüren und uns fragen, wie wir auch in schwierigen Situationen mit mehr Gelassenheit und innerer Ruhe reagieren können. Unser Ziel: mehr Gelassenheit im Alltag!

Zug, Pro Senectute, Kursraum 7

Mit Bernadette Wagner, dipl. Erwachsenenbildnerin AEB, NLP- und Mentaltrainerin

Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr
6. bis 27. November 2006

4 Doppelstunden

CHF 150.–

Anmeldung bis 20. Oktober 2006

Kursnummern: siehe nachfolgend

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: 3.5205.9

13. September 2006

Anmeldung bis 28. August 2006

Kursnummer: 3.5205.10

11. Oktober 2006

Anmeldung bis 22. September 2006

Kursnummern: siehe nachfolgend

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, Baarerstrasse 137

Mit Ursula von Matt

dipl. Yogalehrerin SYG

Serie A: CHF 140.– für 7 Lektionen

24. August bis 5. Oktober 2006

Anmeldung bis 4. August 2006

Kursnummer: 3.5006.39 A

Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr

Kursnummer: 3.5006.40 A

Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

Serie B: CHF 160.– für 8 Lektionen

2. November bis 21. Dezember 2006

Anmeldung 13. Oktober 2006

Kursnummer: 3.5006.41 B

Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr

Kursnummer: 3.5006.42 B

Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

Kursnummer: 3.6002.11

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, Turnhalle Burgbach

Mit Erika Weber

12 Lektionen

CHF 180.–

Mittwoch 14.30 bis 15.30 Uhr

6. September bis 13. Dezember 2006

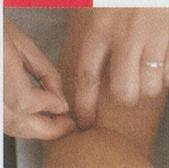
ohne 11. und 18. Oktober sowie

1. November 2006

Anmeldung bis 18. August 2006

*evtl. Änderung von Ort und Zeit

Im Mittelpunkt Ihre Gesundheit



Ausgewiesene chinesische TCM-Ärzte behandeln Sie mit:

- Akupunktur
- Moxibustion
- Wärmebehandlungen
- Tui-Na Massage
- Schröpfung
- Chinesischer Kräutermedizin



MediQi - Das Zentrum für Traditionelle
Chinesische Medizin an der Androsklinik
Algenstrasse 1 - 6930 Cham
Tel. 041 781 55 00 - Fax 041 781 35 01 - www.mediqi.ch

Entspannung, Gesundheit

Kursnummer: 3.6002.10

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
12 Lektionen
CHF 180.–
Dienstag 14.00 bis 15.00 Uhr
22. August bis 28. November 2006
ohne 5. und 12. September sowie
17. Oktober 2006
Anmeldung bis 4. August 2006

Kursnummer: 3.5103.23

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
25. September bis 13. November 2006
ohne 9. und 16. Oktober 2006
CHF 140.–
Anmeldung bis 1. September 2006

Auskunft und Anmeldung

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

Kursnummer: 3.5114.10

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
20. November bis 4. Dezember 2006
CHF 50.–
Anmeldung bis 27. Oktober 2006



top shops of Zug

50 Fachgeschäfte | Öffnungszeiten 9 – 19 Uhr | Do bis 21 Uhr | Sa 9 – 17 Uhr

www.metalli.ch

METALLI
Die Einkaufs-Allee im Herzen von Zug

Bewegung, Sport

Indoor – Drinnen und Spass

Kursnummer: 3.5116.1

Pilates

Joseph Pilates, 1880 in Deutschland geboren, entwickelte eine sanfte Trainingsmethode, mit der Sie vor allem Ihre Rücken-, Beckenboden- und Schultermuskulatur stärken und beweglicher machen. Es erfordert keine aufwändige Ausrüstung. Alles, was Sie brauchen, ist lockere, bequeme Kleidung. Sie können einzelne Übungen jeweils zu Hause wiederholen und schon nach kurzer Zeit werden Sie sich vitaler fühlen. Wahres Alter wird nicht in Jahren gemessen. (J. Pilates)

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137

Mit Susanne Müller
dipl. Pilates-Trainerin

12 Lektionen

Montag von 9.00 bis 10.00 Uhr

21. August bis 20. November 2006

ohne 9. und 16. Oktober 2006

CHF 240.–

Anmeldung bis 28. Juli 2006

Kursnummern: 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 Christina Heinrich

dipl. Gymnastikpädagogin BGB

Dienstag von 9.30 bis 10.20 Uhr

Kursnummer: 4.6005.15

22. August bis 3. Oktober 2006

CHF 105.– für 7 Lektionen

Anmeldung bis 4. August 2006

Kursnummer: 4.6005.16

24. Oktober bis 19. Dezember 2006

CHF 135.– für 9 Lektionen

Anmeldung bis 6. Oktober 2006

Kursnummer: 4.6011.12

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

8. September bis 10. November 2006

CHF 160.– ab 10 Personen

CHF 200.– bei 7–9 Personen

Anmeldung bis 18. August 2006

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.



Naturheilmittel-Beratung

URS DROGERIE

Reformhaus Urs Nussbaumer

Neudorfstrasse 2, 6312 Steinhausen Telefon 041 741 16 36

Kursnummer: 3.6021.19

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

11. September bis 27. November 2006

CHF 200.– ab 8 Personen

CHF 250.– bei 6–7 Personen

Anmeldung bis 18. August 2006

17. Oktober 2006

Kursnummer: 4.6004.4

Gym-Tanz-Mix

Bewegen Sie sich gerne zu Musik? Wir tanzen zu verschiedenen Musikrichtungen 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, Baarerstrasse 137

Mit Irène Dettling

Dienstag von 16.30 bis 17.30 Uhr

5. September bis 28. November 2006

ohne 12. September,

10. und 17. Oktober 2006

CHF 150.– für 10 Lektionen

Anmeldung bis 18. August 2006

Kursnummer: 3.6022.12

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

11. September bis 27. November 2006

CHF 200.– ab 8 Personen

CHF 250.– bei 6–7 Personen

Anmeldung bis 18. August 2006

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Kursnummern: siehe unten

Tennis

für 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: 4.6110.330

Ab 28., 29. oder 30. August 2006

Anmeldung bis 11. August 2006

Kursnummer: 4.6110.340

Ab 20., 21. oder 22. November 2006

Anmeldung bis 3. November 2006

**Potenzprobleme?** Viagra Cialis und Levitra helfen nicht?

Wir haben die Lösung!

Millionen von Männern leiden unter Impotenz. Jetzt gibt es eine Potenzhilfe, die sofort und zu 100% wirkt. Kostenübernahme durch jede Krankenkasse. Schweizer Qualitätsprodukt. Keine Nebenwirkung, kostenlose Probe, 100% Wirkung mit Rückgabegarantie.

Langzeittherapie zur kompletten Wiederherstellung der Potenz.

Kostenlose und diskrete Information bei:

LABORA AG, Europastrasse 21, 8152 Glattbrugg

Tel. 044 809 88 77 Fax 044 809 88 70, E-Mail: labora.ag@bluewin.ch

Bewegung, Spiel und Spass

Bewegung, Spiel und Spass lautet das Motto unserer Turngruppen. Durch Bewegung und Spiel können Sie Ihre Kondition, das heisst 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 |
| Pfarrheim | 4.6451.6 | Di | 14.00 h | Yvonne Livingston | 041 780 46 16 |
| Pfarrheim | 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 Hofstetli | 4.6451.13 | Di | 14.00 h | Astrid Reichmuth | 041 750 46 14 |
| Hofmatt Halle C | 4.6451.14 | Mo | 18.30 h | Astrid Reichmuth | 041 750 46 14 |

Rotkreuz

| | | | | | |
|----------------|-----------|----|---------|---------------|---------------|
| Gymnastikhalle | 4.6451.16 | Mi | 14.00 h | Agnes Strauss | 041 790 24 23 |
|----------------|-----------|----|---------|---------------|---------------|

Steinhausen

| | | | | | |
|-------------------|-----------|----|---------|---------------|---------------|
| Sunnegrund | 4.6451.17 | Mo | 08.00 h | Kathrin Moos | 041 741 14 66 |
| Dreifachturnhalle | 4.6451.18 | Mo | 09.00 h | Rosmarie Hohl | 041 741 28 21 |
| 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 | Claire Thommen | 041 710 19 88 |
| 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 |

Outdoor – Draussen

Angebotsnummer: 1.6107.6

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 Extraschiff 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 Sie sich unter www.walkingevent-zug.ch

Sonntag, 20. August 2006

Besammling: Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend um 8.00 Uhr

Garderoben und Duschen stehen zur Verfügung

CHF 20.– inkl. Schiff

CHF 25.– Nachmeldegebühr

Anmeldung durch Einzahlen des Startgeldes bis 1. August 2006

Findet bei jeder Witterung statt

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 Herz-Kreislauf-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

Mit Frieda Waser

Mittwoch 16. August 2006

von 8.30 bis 10.00 Uhr

bei jeder Witterung

Anmeldung nicht nötig



Kursnummer: 4.6108.10

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:

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

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend

Mit Doris Häfliger

8 Lektionen

Mittwoch von 16.00 bis 17.30 Uhr

30. August bis 18. Oktober 2006

CHF 80.– für Kurs inkl. Kursunterlagen

CHF 30.– für Stockmiete

Anmeldung bis 18. August 2006



variantikum

wohnen & schenken

Erlenhof Baarerstrasse 23 6300 Zug 041 710 22 38

Fit, aktiv und schön im Alter!

Wir beraten Sie kompetent
und umfassend

GOTTHARD  APOTHEKE PARFUMERIE
ZENTRUM GOTTHARD 6340 BAAR Tel. 041 760 35 15 Fax 041 760 49 62

Kursnummer: 4.6109.4

Nordic-Walking-Tageskurs Zug
Lauftechnik und Ernährung

In diesem Intensivkurs lernen Sie unter fachkundiger Leitung die wichtigsten Elemente des Nordic Walking kennen. Die Walking-Stöcke werden Ihnen an diesem Tag zur Verfügung gestellt.

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend
Mit Frieda Waser

Samstag, 9. September 2006

von 9.00 bis 13.00 Uhr

CHF 50.– für Kurs inkl. Stockmiete und Kursunterlagen

Anmeldung bis 18. August 2006

Angebotsnummer: 4.6103.62

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 8.30 bis 10.00 Uhr

Ab sofort

CHF 70.– pro Halbjahr

CHF 5.– Einzellektion

Anmeldung ist nicht nötig

Einstieg jederzeit möglich

Angebotsnummer: 4.6114.62

Walking-Treff Hünenberg
Praktizieren und geniessen

In unserem Walking-Treff wird vor allem das Nordic Walking betrieben. Wenn Sie regelmässig etwas für Ihre Ausdauer tun möchten sind Sie bei uns herzlich willkommen. Idealerweise haben Sie einen Nordic-Walking-Kurs besucht oder üben diese Sportart bereits aus.

Hünenberg, Parkplatz kath. Kirche

Mit Brigitte Illi

Winter, Frühling

Dienstag, 14.00 bis 15.30 Uhr

Juni bis September 2006

Freitag, 8.15 bis 9.45 Uhr

CHF 70.– pro Halbjahr

CHF 5.– Einzellektion

Anmeldung ist nicht nötig

Auskunft 041 780 83 23

Einstieg jederzeit möglich

Angebotsnummer: 4.6104.62

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 9.00 bis 10.15 Uhr

Frühling, Sommer von 8.30 bis 9.45 Uhr

CHF 70.– pro Halbjahr

CHF 5.– Einzellektion

Anmeldung ist nicht nötig

Auskunft 041 750 01 32

Einstieg jederzeit möglich



Fragen
wir beantworten Sie

Outdoor – Draussen

Kursnummer: 4.6101.19

Ruder-Kurs

Auf dem Zugersee

Sie verbringen zweimal 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

Dienstag und Freitag

von 9.00 bis 11.00 Uhr

22., 25. und 29. August sowie

1., 5., 8., 12. und 15. September 2006

CHF 240.– inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 4. August 2006



Angebotsnummer: 4.6120.6

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
- 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, beim Eingang zur Leichtathletik-Anlage Allmend

Mit Hans Hürlimann und Velo-Team

Dienstag von 8.30 bis zirka 11.30 Uhr

25. Juli 2006

22. August 2006

5. und 19. September 2006

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



Der Ferienort für jede Jahreszeit.

Ruhige, sonnige Lage mit prächtiger Sicht über den ganzen Thunersee.

Geniessen Sie unseren zuvorkommenden Service, die feine Küche und die idyllische Gartenanlage. Viele spezielle Angebote wie Woche mit geführten Ausflügen etc. warten auf Sie. Verlangen Sie unsere Unterlagen. Wir freuen uns, Sie zu verwöhnen!

Hotel Sunnehüsi 3704 Krattigen

Frau Hedwig Fiechter, **Telefon: 033 654 92 92**

E-Mail: info@sunnehuesi.ch • Internet: www.sunnehuesi.ch

Angebotsnummern: siehe unten

Velofahren

Tagestouren

Haben Sie Lust auf eine grössere Velo-tour mit Mittagshalt?

Wir bieten Ihnen zwei Tagestouren an:

Angebotsnummer: 1.6122.3

Tagestour durch drei Kantone, zirka 50 km mit Mittagessen auf dem Bauernhof

Zug, beim Eingang Leichtathletik-Anlage Allmend

Dienstag, 11. Juli 2006

8.30 bis zirka 16.00 Uhr

Kosten für Mittagessen zirka CHF 25.–

Anmeldung nicht nötig!

Angebotsnummer 1.6122.4

Rheintal zum Bodensee, zirka 58 km

mit Mittagessen in Rohrspitz am See

Wir fahren mit einem Extra-Bus zum

Ausgangsort Haag

Dienstag, 8. August 2006

Verlad 7.00 Uhr Zug Parkplatz

Leichtathletik-Anlage Allmend

Rückkehr zirka 17.15 Uhr

CHF 50.– für Hin- und Rückfahrt

inkl. Velotransport ohne Mittagessen

Anmeldung bis 21. Juli 2006

Für weitere Details verlangen Sie unser ausführliches Tourenprogramm

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 Abächerli, Telefon 041 761 36 56

Elisabeth Laim, Telefon 041 760 10 90

Jeweils am zweiten Mittwoch jeden Monats, nachmittags

Bei jeder Witterung

Anmeldung nicht nötig

Besammling: siehe Jahresprogramm

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

23. August 2006

6. und 20. September 2006

4., 18. und 25. Oktober 2006

8. und 22. November 2006

6. und 20. Dezember 2006

Besammlungsort und Zeiten siehe Programm

Bei jeder Witterung

Anmeldung nicht nötig



Rathaus-Apotheke

Dr. pharm. Bernhard Tobler

6340 Baar

Fragen Sie uns –
wir beRATen Sie gerne!

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: 4.6402.30

Aqua-Fitness mit Weste in tiefem Wasser

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

*Freitag von 8.00 bis 8.45 Uhr

14 Lektionen

vom 25. August bis 15. Dezember 2006

ohne 13. und 20. Oktober sowie

8. Dezember 2006

CHF 245.– inkl. Eintritt mit Westenmiete

CHF 210.– inkl. Eintritt ohne Weste

Anmeldung bis 11. August 2006

*Änderung von Tag und Zeit möglich!

Kursnummer: 4.6406.3

Aqua-Fitness mit Weste in tiefem Wasser

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 Loreto

Mit Silvia Döbeli

*Mittwoch von 9.00 bis 9.45 Uhr

14 Lektionen

vom 23. August bis 13. Dezember 2006

ohne 11. und 18. Oktober sowie

1. November 2006

CHF 245.– inkl. Eintritt mit Westenmiete

CHF 210.– inkl. Eintritt ohne Weste

Anmeldung bis 4. August 2006

*Änderung von Tag und Zeit möglich!

Kursnummern: siehe unten

Aqua-Fitness ohne Weste in brusttiefem Wasser

Wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining fördert Ihre Ausdauer und allgemeine Fitness. Bei diesem Angebot haben Sie im Wasser immer Bodenkontakt, was gezielte Bewegungsabläufe erleichtert. Ideal auch für Nichtschwimmer/innen.

Hünenberg, Hallenbad Moos

Mit Silvia Döbeli

14 Lektionen

CHF 210.– inkl. Eintritt

25. August bis 15. Dezember 2006

ohne 13. und 20. Oktober sowie

8. Dezember 2006

Anmeldung bis 11. August 2006

Kursnummer 4.6404.21

Freitag von 13.30 bis 14.15 Uhr

Kursnummer 4.6404.22

Freitag von 15.45 bis 16.30 Uhr



Kursnummer: 6.6405

Bewegung im Wasser

Mobilisierung in warmem Wasser

Sanfte und schonende Gymnastik in 32 bis 34 Grad warmem Wasser. Geeignet auch für Nichtschwimmer/innen 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

Aqua-Fitness-Langzeitgruppen

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 unten stehenden 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 Sehbehinderte und Blinde | 4.6401.3 | Di | 08.30 h | Marijke Wouters | 041 741 47 24 |
| | 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 |

