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

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug

**Band:** 10 (2004)

**Heft:** 20

**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:** 14.07.2025

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

# Gesundheit Bewegung Sport

Interview mit Annemarie Gmür 50

Entspannung, Gedächtnis, Gesundheit 51

Bewegung, Sport 54

# Schlechtes Wetter gibt es nicht

*Verena Grimm: Liebe Frau Gmür, herzliche Gratulation zu Ihrem 80. Geburtstag. Wie schafft man es nur, dieses Alter so gesund erleben zu können?*
Annemarie Gmür: Es ist ein Geschenk, aber wohl auch die Folge von viel Bewegung, bewusstem Essen, positivem Denken. Auch habe ich das Glück, mit meinem Mann zusammen nebst Sport viele schöne Reisen unternehmen zu können. Wir sind beide kulturell sehr interessiert.

*An welche Reise erinnern Sie sich besonders gerne?*
Ein wunderbares Erlebnis war die Zugfahrt quer durch Kanada mit meinem Mann. Eigentlich möchten wir das nochmals machen!

*Sie sind auch anderweitig unterwegs, Sie walken regelmässig in unserem Walking-Treff mit. Wann haben Sie mit Walking angefangen?*
Ich habe den ersten Walking-Kurs von Pro Senectute Kanton Zug im August 2000 besucht. Seither walke ich jeden Mittwoch im Treff mit.

*Weshalb wollten Sie mit Walking anfangen?*
Ich wusste, dass Walking gut für die Gesundheit ist, und wollte das ausprobieren – umso mehr, als diese Sportart im Freien ausgeübt wird.

*Wie sind Sie auf den Walking-Kurs aufmerksam geworden?*
Ich habe den Kurs im Programm «älter werden» entdeckt und mich gleich mit einer Kollegin angemeldet.

*Weshalb haben Sie das Angebot von Pro Senectute gewählt?*
Es war mir wichtig, dass der Kurs auf die Bedürfnisse der älteren Menschen abgestimmt ist und ich nicht überfordert werde.

*Waren Sie früher schon sportlich?*
In der Schule war das ja noch nicht möglich, wir Mädchen hatten an Stelle der Turnstunde Hauswirtschaft. Aber nach der Schulzeit habe ich mich immer gerne bewegt, vor allem an der frischen Luft. Mit meinem Mann unternehme ich auch heute noch viele Wanderungen und Velotouren oder wir gehen langlaufen. Vor zwei Jahren sind wir mit dem Velo von Passau nach Wien geradelt.

*Was bedeutet Ihnen das wöchentliche Walking in der Gruppe?*
Ich merke, dass es mir einfach gut tut. Zudem freue ich mich auf die Gruppe – wir haben einen sehr guten Kontakt untereinander. Auch die Leiterinnen und Leiter sind sehr nett.

*Sie haben schon mehrmals am Walking-Event in Zug und Solothurn teilgenommen – was reizt Sie an dieser Herausforderung?*
Es ist einfach toll, wenn man zwischendurch seine Leistungsfähigkeit testen kann.

*Wie würden Sie Walking einer unsportlichen Person schmackhaft machen?*
Es verhilft zu besserer Gesundheit und Wohlbefinden. Am Besten gleich ausprobieren – zum Anfangen ist es nie zu spät!

*Ja, Sie sind wirklich das perfekte Beispiel dafür. Walken Sie das ganze Jahr – oder gibt es Gründe dagegen?*
Ich fehle sehr selten, denn schlechtes Wetter gibt es nicht – nur schlechte Kleidung!

*Sie schauen so glücklich und zufrieden aus, was hat Sie geprägt?*
Das Elternhaus hat mich sehr positiv geprägt. Wir waren sechs Kinder und unsere Eltern waren immer für uns da. Ich erinnere mich, dass uns der Vater ein Reck in den Garten gestellt hat und ich dort mit meinen Brüdern herumturnen konnte. Auch bin ich von Natur aus ein sehr positiver Mensch, da kommt man einfach besser durchs Leben! Ich finde es schade, wenn immer so viel gemeckert wird – es geht uns doch gut!

*Wie gefällt Ihnen Zug?*
Seit unserer Heirat vor 50 Jahren leben wir in Zug und wir sind sehr glücklich hier.

*Dann feiern Sie dieses Jahr auch die goldene Hochzeit – herzliche Gratulation!*
Welche Vor-, Nachteile hat das Alter? Die heutige Jugend beneide ich nicht, mit all dem Überfluss und der Medienflut ist es wohl schwierig zufrieden zu sein. Ich geniesse im Alter die Gelassenheit, man muss nicht mehr. Klar, es braucht alles etwas mehr Zeit – man ist langsamer geworden – aber dafür ist der Tag so schnell vorbei.

*Wie nehmen Sie Veränderungen von früher zu heute wahr?*
Früher hat man ganz bescheiden gelebt und lernte auch auf etwas zu verzichten. Dafür konnte man sich über Kleinigkeiten freuen. Das ist in der heutigen Konsumgesellschaft doch viel schwieriger geworden. Der zunehmende Verkehr beunruhigt mich auch etwas. Und warum werden alle Wiesen überbaut? Brauchen wir wirklich noch so viele Wohnungen?

Frau Gmür, ich danke Ihnen herzlich für dieses Gespräch und wünsche Ihnen weiterhin alles Gute und viel Freude beim Walken mit Pro Senectute Kanton Zug.

Verena Grimm

# Entspannung, Gedächtnis, Gesundheit

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
Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr
CHF 150.–

Kursnummer: 3.5135.3
15. bis 29. September 2004
Anmeldung bis 27. August 2004

Kursnummer: 4.5135.4
10. bis 24. November 2004
Anmeldung bis 22. Oktober 2004

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

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

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, Pro Senectute, Kursraum 7
Mit Ursula von Matt, dipl. Yogalehrerin SYG
CHF 140.– für 7 Lektionen
CHF 180.– für 9 Lektionen
Anmeldung Serie A bis 30. Juli 2004
Anmeldung Serie B bis 1. Okt. 2004

Kursnummer: 3.5006.23 (A)
Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr
19. August bis 30. September 2004

Kursnummer: 3.5006.24 (A)
Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr
19. August bis 30. September 2004

Kursnummer: 3.5006.25 (B)
Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr
21. Oktober bis 16. Dezember 2004

Kursnummer: 3.5006.26 (B)
Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr
21. Oktober bis 16. Dezember 2004

Kursnummer: 3.5131.1

## In Bewegung mit Kinesiologie

Sie lernen verschiedene kinesiologische Stärkungen, erfahren deren Wirkung und hören Wissenswertes über diese Methode im Gesundheits- und Lernbereich.

- Brain-Gym-Übungen: aktivieren die Zusammenarbeit der Gehirnteile
- Meridianarbeit: bringt die Energien zum Fliessen
- Fusspunkte: unterstützen die eigenen Lebensschritte
- Reflexpunkte: stärken das Immunsystem

Das Gelernte ist als tägliches Stärkungsprogramm sofort anwendbar.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 7
Mit Elisabeth Twerenbold-Egli, Integrative Kinesiologin IKZ
4-mal 2½ Stunden
Dienstag von 09.00 bis 11.30 Uhr
7. bis 28. September 2004
CHF 220.–
Anmeldung bis 20. August 2004

Kursnummer: 3.5109.1

## Polarity-Übungen für Anfänger

Polarity nach Dr. Stone orientiert sich am Modell der 5 Elemente: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Diese werden in Körperübungen einbezogen, damit die TeilnehmerInnen die eigene momentane Energiequalität besser wahrnehmen, ihre Ressourcen erkennen und ihren Grenzen und Bedürfnissen Achtsamkeit schenken können. Die Übungen sind nicht leistungsorientiert und werden mit bequemen Kleidern, stehend, auf einem Stuhl sitzend oder auf einer Matte liegend, evtl. mit entsprechender Musik, sanft durchgeführt. Die PolarityÜbungen sind sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 7
Mit Paola Rossi
6-mal 90 Minuten
Dienstag von 14.00 bis 15.30 Uhr
5. Oktober bis 9. November 2004
CHF 150.–
Anmeldung bis 17. September 2004

Kursnummer: 3.5001.13

## 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
zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis
6 Doppelstunden
Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr
20. Oktober bis 24. November 2004
CHF 140.–
Anmeldung bis 1. Oktober 2004

Kursnummer: 3.5011.6

## Gedächtnistraining
Fortsetzung

Sie haben schon einmal einen Gedächtnistrainings-Kurs 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
zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis
6 Doppelstunden
Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr
20. Oktober bis 24. November 2004
CHF 140.–
Anmeldung bis 1. Oktober 2004

Kursnummer: 3.5330.4

## 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. Hans-Peter Fisch
Mittwoch von 16.10 bis 18.00 Uhr
20. und 27. Oktober 2004
kostenlos
Anmeldung bis 1. Oktober 2004

Dieser Kurs wird von der Firma Janssen-Cilag AG, Baar, finanziert.

Kursnummer: 3.5103.19

## Beckenboden-Gymnastik
für Frauen, Grundkurs

Es stehen neben der Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, das 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, Pro Senectute, Kursraum 6 und 7
Mit Marianne Hossle-Nussbaum,
Bewegungspädagogin BGB
6-mal 90 Minuten
Montag von 14.00 bis 15.30 Uhr
6. September bis 18. Oktober 2004,
ohne 11. Oktober
CHF 120.–
Anmeldung bis 20. August 2004

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

Der Glücksfall
für Bücherfreunde
Bücher Balmer
Landsgemeindeplatz
und Metalli Zug
www.buecher-balmer.ch

Kursnummer: 3.5114.6

## Beckenboden-Training
Auffrischungskurs

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, Pro Senectute, Kursraum 6 und 7
Mit Marianne Hossle-Nussbaum, Bewegungspädagogin BGB
3-mal 60 Minuten
Montag von 14.30 bis 15.30 Uhr
16. bis 30. August 2004
CHF 50.–
Anmeldung bis 30. Juli 2004

Kursnummer: 3.5115.6

## Venentraining
Hilfe für schwache Venen

Tag für Tag befördert das Herz rund 8000 Liter Blut durch unseren Körper. Arterien versorgen die Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen, Venen bilden das Entsorgungssystem. Sie leiten das verbrauchte Blut wieder zum Herzen zurück. Dieser Kurs klärt über Venenschwächen auf und Sie lernen spezielle Übungen, um die Venen zu trainieren. Ebenso erhalten Sie Tipps für Reisen und im Alltag. Am vierten Kursnachmittag sind wir im Freien unterwegs.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6 und 7
Mit Marianne Hossle-Nussbaum
Bewegungspädagogin BGB
4 Kursnachmittage
Montag von 15.00 bis 16.00 Uhr
4. Nachmittag von 14.00 bis 16.00 Uhr
15. November bis 6. Dezember 2004
CHF 70.–
Anmeldung bis 29. Oktober 2004

Kursnummer: 3.6030.4

## 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
7 Lektionen
Mittwoch von 16.45 bis 17.35 Uhr
18. August bis 29. September 2004
CHF 105.–
Anmeldung bis 30. Juli 2004

Kursnummer: 3.6031.4

## OsteoFit
Fortsetzung
Für Männer und Frauen

Dieser Fortsetzungskurs bietet Ihnen die Möglichkeit «in Bewegung» zu bleiben! Denn regelmässiges, zielgerichtetes Bewegen ist ein Muss für alle Osteoporose-Patienten.

Baar, Gymnastikstudio Bahnhof-Park 4
Mit Edith Notter
dipl. Gymnastikpädagogin BGB
8 Lektionen
Mittwoch von 16.45 bis 17.35 Uhr
20. Oktober bis 15. Dezember 2004
ohne 8. Dezember 2004
CHF 120.–
Anmeldung bis 1. Oktober 2004

Kursnummer: 3.5110.2

## Augentraining
Übungen für entspannteres Sehen

Das Augentraining kann Erleichterung und wertvolle Hilfe bedeuten bei Kurzsichtigkeit, Lichtempfindlichkeit, Altersweitsichtigkeit oder übermüdeten Augen. Nebst etwas Theorie machen wir vor allem Sehspiele, bewegen und entspannen uns, trainieren die bildliche Vorstellungskraft und erleben Farben neu und intensiv. Dieser «Sehkurs» wird uns befähigen, Augenübungen und Bewegungen ins tägliche Leben zu integrieren. Dadurch können wir die Sehqualität positiv beeinflussen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 3
Mit Mara Fries, dipl. Sehlehrerin
4 Doppelstunden
Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr
4. bis 25. Oktober 2004
CHF 160.–, inkl. Kursunterlagen
Anmeldung bis 17. September 2004

Kursnummer: 3.5320.7

## Hören? Hören!
Informationen zum Hören

Nimmt die Leistung meines Gehörs im Alter ab? Kann ich etwas dagegen unternehmen? Wer berät mich? Was kostet diese Beratung? Was kann ich machen, wenn ich nicht mehr «so gut» höre? Wann sollte ich an den Einsatz eines Hilfsmittels denken? Welche Technologien gibt es heute? Was muss ich für ein Hörgerät bezahlen, finanziert eine Versicherung mit? Dies ist eine Auswahl an Fragen, auf die Sie kompetente Antworten erhalten. Zudem können Sie Ihr Gehör an Ort und Stelle unverbindlich testen lassen.

Zug, Alpenstrasse 15
Hörberatung Born
Mit Andy Knobel, Akustiker
Dienstag, 12. Oktober 2004
von 9.00 bis 10.00 Uhr
anschliessend fakultativer Gehörtest
Teilnahme kostenlos
Anmeldung bis 24. September 2004

# Bewegung, Sport

Angebotsnummer: 1.6107.4

## 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 4. Zuger Walking-Event! Walking heisst zügiges Gehen. Deshalb ist dieser Anlass auch für Personen geeignet, die bisher kein Walking betrieben haben. Allerdings sollten sie genügend Kondition für 2–3 Stunden Wandern haben. Als Einführung empfehlen wir Ihnen unsere Gratis-Lektion Walking am 18. August 2003.
Wir fahren mit einem Extraschiff nach Buonas und walken auf dem Seeuferweg zurück nach Zug. Strecke: 10,5 km.
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.mineralien.ch/walking.

Sonntag, 22. August 2004
Besammlung: Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend zwischen 08.30 und 09.00 Uhr
Garderoben und Duschen stehen zur Verfügung
CHF 15.– inkl. Schiff
Anmeldung durch Einzahlen des Startgeldes bis 22. Juli 2004
Findet bei jeder Witterung statt

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: 4.6005.7
17. August bis 28. September 2004
7 Lektionen
CHF 105.–
Anmeldung bis 30. Juli 2004

Kursnummer: 4.6005.8
19. Oktober bis 21. Dezember 2004
10 Lektionen
CHF 150.–
Anmeldung bis 1. Oktober 2004

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

Angebotsnummer: 3.6003.1

## Gleichgewichtstraining
Schnupperlektion

Wie gut ist Ihr Gleichgewicht? Spüren Sie manchmal Unsicherheiten oder haben Sie Angst vor Stürzen? Lassen Sie sich in dieser kostenlosen Schnupperlektion Übungen und Anregungen für eine bessere Balance zeigen. Denn der Grossteil der Stürze ist auf Gleichgewichts- und Gangprobleme, aber auch auf Muskelschwäche zurückzuführen. Bei genügend Interesse werden wir anschliessend einen Kurs organisieren, wo Sie in spielerischem Training Ihre Muskulatur kräftigen und Ihre Gleichgewichtsfähigkeit verbessern können.

Zug, Turnhalle Herti
Mit Erika Weber und Claire Thommen
Mittwoch 15. September 2004
14.00 bis 15.00 Uhr
kostenlos
Anmeldung bis 3. September 2004

Kursnummer: 4.6011.8

## 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
10. September bis 12. November 2004
CHF 150.– ab 10 Personen
CHF 200.– bei 7–9 Personen
Anmeldung bis 27. August 2004

Kursnummer: 3.6021.15

## Tai-Ji/Qigong
Anfänger/innen

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.

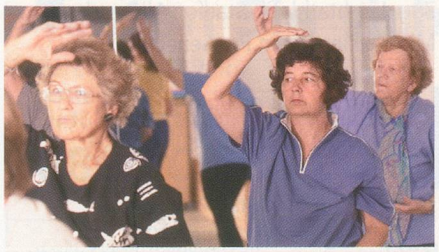
Zug, Sportzentrum Tazü
Mit Jon Carl Tall
12 Lektionen
Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr
6. September bis 29. November 2004
ohne 1. November 2004
CHF 180.– ab 8 Personen
CHF 230.– bei 6–7 Personen

Kursnummer: 3.6022.8

## Tai-Ji/Qigong
Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits den Grundkurs mindestens 2-mal 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
6. September bis 29. November 2004
ohne 1. November 2004
CHF 180.– ab 8 Personen
CHF 230.– bei 6–7 Personen
Anmeldung bis 27. August 2004



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: 4.6110.240
Ab 16., 17. oder 18. August 2004
Anmeldung bis 30. Juli 2004

Kursnummer: 4.6110.250
Ab 15., 16. oder 17. November 2004
Anmeldung bis 29. Oktober 2004

Kursnummer: 4.6101.15

## Rudern
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
20. August bis 8. Oktober 2004
CHF 240.– inkl. Bootsbenützung
Anmeldung bis 6. August 2004

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.

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
Donnerstag von 09.00 bis 11.00 Uhr

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

Angebotsnummer: 4.6120

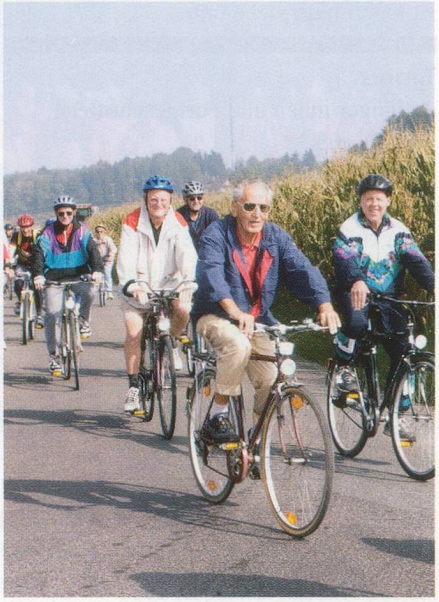
## Velofahren
Halbtagestouren

Wir unternehmen kleinere Velotouren von etwa 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 Tourenprogramm!

Besammlung: Zug, Allmendstrasse, beim Eingang zur Leichtathletik-Anlage
Mit Hans Hürlimann und Velo-Team
Dienstag von 08.30 bis ca. 11.30 Uhr
20. Juli 2004
3. und 31. August 2004
14. September 2004
kostenlos
Anmeldung nicht nötig
Bei zweifelhafter Witterung entscheidet der Leiter vor Ort über die Durchführung.



Angebotsnummer: siehe unten

## Velofahren
Tagestouren

Haben Sie Lust, auf eine grössere Velotour mit Mittagshalt?
Wir bieten Ihnen zwei Tagestouren an:

**«zur Reuss» ca. 48 km**
Mit Mittagessen auf dem Bauernhof
Dienstag, 6. Juli 2004
08.30 bis ca. 15.30 Uhr
Kosten für Mittagessen etwa CHF 22.–
Anmeldung nicht nötig

Angebotsnummer: 4.6121.1
**«dem Rhy entlang» ca. 55 km**
Mit Mittagessen in Vaduz. Wir fahren mit einem Extra-Bus zum Ausgangsort Sargans.
Dienstag, 17. August 2004
07.15 bis ca. 17.00 Uhr
Kosten für Hin- und Rückfahrt inkl. Velotransport ca. CHF 45.– (ohne Mittagessen)
Anmeldung bis 30. Juli 2004
Auskunft über Durchführung erteilt Tel. 041 727 50 55 am 16. 8. 2004

Für weitere Details verlangen Sie unser ausführliches Tourenprogramm.

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

Angebotsnummer: 4.6107.4

## 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
Mittwoch 18. August 2004
von 08.30 bis 10.00 Uhr
bei jeder Witterung
Anmeldung nicht nötig

Kursnummer: 4.6108.6

## Nordic Walking-Kurs Zug
Lauftechnik erlernen

In diesem Kurs werden die Techniken des Walking und des Nordic Walking vermittelt. Durch die aktive Mitwirkung der Arme ist Nordic Walking 40–50% effektiver als Walking ohne Stöcke.
Walking hat positive Auswirkungen auf:

- Herz-Kreislauf-System
- Stoffwechsel
- Muskelkräftigung
- Koordination

Immer mehr Personen verbessern ihre Fitness mit regelmässigem Walking. Probieren Sie es aus, es lohnt sich bestimmt!

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend
Mit Walking-Team Pro Senectute
10 Lektionen
Mittwoch von 14.00 bis 15.30 Uhr
1. September bis 3. November 2004
CHF 60.– für Kurs
CHF 30.– für Stockmiete
Anmeldung bis 20. August 2004

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 nicht nötig
Einstieg jederzeit möglich

# Weniger Wirbelfrakturen nach Training der Rückenmuskulatur

Eine Studie mit Frauen in der Postmenopause ergab, dass trainierende Frauen ihren Knochen langfristig Gutes tun. Die untersuchten Frauen hatten zwei Jahre an einem Trainingsprogramm zur Kräftigung der Rückenmuskulatur teilgenommen. Acht Jahre danach hatten nicht einmal halb so viele von ihnen Wirbelfrakturen wie Frauen ohne Training. Frauen mit Osteoporose-Risiko tun also gut daran, frühzeitig mit Krafttraining zu beginnen.
Um einen wirksamen Effekt auf die Knochen zu erzielen, sollten die Trainingsreize die Alltagsbelastungen deutlich übersteigen.
Die Belastungen sollten möglichst dynamischer Natur sein, mit hoher Frequenz und Intensität erfolgen und intensive Belastungen enthalten. Kurze, intensive Belastungen sind günstiger als langanhaltende, weniger intensive.
Die einzige wirksame Massnahme zur Vorbeugung wie auch zur Therapie ist spezifisches Krafttraining. Je mehr Kraft Ihnen pro Kilogramm Körpergewicht zur Verfügung steht, desto leichter bewegen Sie sich. Mit gezieltem Krafttraining können Sie Ihre Kraft in jedem Alter wieder aufbauen und erhalten.

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

**Testen Sie sich und uns**
Vereinbaren Sie Ihr kostenloses Einführungstraining!
**0800 00 88 00**
www.kieser-training.com
KIESER TRAINING®
Gesundheitsorientiertes Krafttraining

**Warum Kieser Training?**
365 Tage im Jahr geöffnet:
Mo. bis Fr.: 7 bis 22 Uhr
Sa./So.: 9 bis 18 Uhr
Inklusive ärztliche Trainingsberatung
Interne Aus- und Weiterbildung der Mitarbeiter

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
Mittwoch von 08.30 bis 09.45 Uhr
Ab sofort
CHF 4.– pro Treff
Anmeldung nicht nötig
Auskunft 041 750 01 32
Einstieg jederzeit möglich

Kursnummer: 4.6105.5

## Nordic Walking-Kurs Unterägeri

Lauftechnik erlernen

In diesem Kurs werden die Techniken des Walking und des Nordic Walking vermittelt. Durch die aktive Mitwirkung der Arme ist Nordic Walking 40–50% effektiver als Walking ohne Stöcke. Walking hat positive Auswirkungen auf:

- Herz-Kreislauf-System
- Stoffwechsel
- Muskelkräftigung
- Koordination

Immer mehr Personen verbessern ihre Fitness mit regelmässigem Walking. Probieren Sie es aus, es lohnt sich bestimmt!

Unterägeri, Feuerwehrdepot
Mit Franziska Wildi
10 Lektionen
Mittwoch von 09.45 bis 11.00 Uhr
18. August bis 3. November 2004
ohne 15. September und 6. Oktober 2004
CHF 60.– für Kurs
CHF 30.– für Stockmiete
Anmeldung bis 23. Juli 2004

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 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
Bei jeder Witterung
Anmeldung nicht nötig
Besammlung:
* Bahnhof Baar
° Rathaus Baar

| | |
|---|---|
| 14. Juli | 13.30 Uhr* |
| 11. August | Tageswanderung |
| 8. September | 13.20 Uhr° |
| 13. Oktober | 13.10 Uhr* |
| 10. November | 13.00 Uhr* |

Angebotsnummer: 4.6180

## Wandern Cham

Wir machen monatlich zwei oder drei kleinere Wanderungen von zirka zwei Stunden in der Umgebung von Cham. Eine kleine Erholungspause mit Kaffee oder Tee stärkt uns jeweils für den zweiten Teil. 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

| | |
|---|---|
| 18. August | 07.30 Uhr* |
| 01. September | 07.15 Uhr° |
| 15. September | 07.15 Uhr° |
| 29. September | 07.50 Uhr° |
| 13. Oktober | 13.15 Uhr° |
| 27. Oktober | 13.05 Uhr° |
| 10. November | 13.35 Uhr+ |
| 17. November | 13.40 Uhr° |
| 01. Dezember | 13.30 Uhr* |
| 15. Dezember | 13.30 Uhr° |

MODE IN DER FABRIK – FACTORY STORE
TRICOT ALPINIT SUISSE
Laden-Öffnungszeiten
Di bis Fr: 9–12/14–17 Uhr
Sa: 9–12 Uhr

ALPINIT-HOSEN
In 3 Qualitäten erhältlich
• Reine Wolle • Polyester/Wolle
• Polyester/Viscose/Seide
Bestellen Sie Ihre ALPINIT-Hose
ganz einfach per Telefon 056 667 24 94
ALPINIT MODE GmbH
Alpinitstrasse 5B 5614 Sarmenstorf Fax 056 667 28 57

# 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!

**Aqua-Fit$^{ps}$**
Ausdauertraining mit Weste, beinhaltet wirkungsvolle Gymnastik mit intensivem Lauftraining im tiefen Wasser. Eine speziell fürs Aqua-Fit entwickelte Wasserweste ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung.

**Aqua-Jogging**
Ausdauertraining ohne Weste, beinhaltet wirkungsvolle Gymnastik mit integriertem Lauftraining im brusttiefen Wasser. Dank Bodenkontakt werden Bewegungsabläufe erleichtert und auch Nichtschwimmer fühlen sich dabei sehr sicher.

**Aqua-Fitness**
Nebst Wassergymnastik wird ein sanftes Schwimmtraining angeboten.
Diese Stunden eignen sich für Leute, die schwimmen lernen, ihren Schwimmstil verbessern oder schlicht etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

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

Kursnummer: siehe unten

**Aqua-Fit$^{ps}$**
Ausdauertraining mit Weste

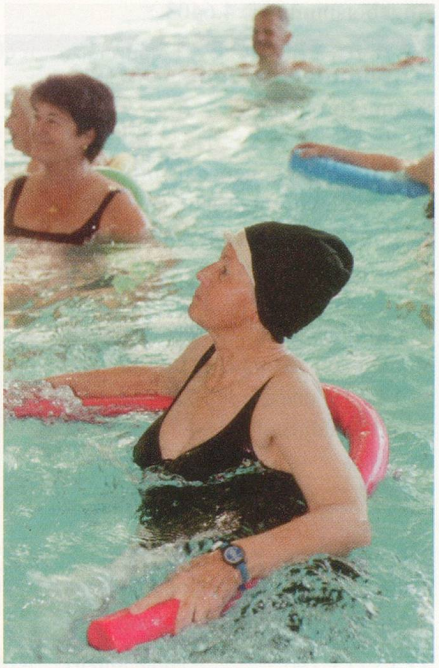
Aqua-Fit beinhaltet wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining im tiefen Wasser. Eine speziell fürs Aqua-Fit entwickelte Wasserweste ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung.

Zug, Hallenbad Herti
Mit Adele Vergari und Silvia Döbeli
8 Lektionen
Montag von 08.00 bis 08.45 Uhr
Änderung von Tag / Zeit möglich!
CHF 140.– inkl. Eintritt / Westenmiete
CHF 120.– inkl. Eintritt ohne Weste

Kursnummer: 4.6402.22
Vom 16. August bis 18. Oktober 2004
Ohne 4. und 11. Oktober 2004
Anmeldung bis 30. Juli 2004

Kursnummer: 4.6402.23
Vom 25. Oktober bis 20. Dezember 2004
Ohne 1. November 2004
Anmeldung bis 1. Oktober 2004

**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 Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer.

Hünenberg, Hallenbad Moos
Mit Silvia Döbeli
8 Lektionen
Freitag von 15.45 bis 16.30 Uhr
CHF 110.– inkl. Eintritt

Kursnummer: 4.6404.7
Vom 20. August bis 22. Oktober 2004
Ohne 8. und 15. Oktober 2004
Anmeldung bis 6. August 2004

Kursnummer: 4.6404.8
Vom 29. Oktober bis 17. Dezember 2004
Anmeldung bis 15. Oktober 2004

Nestlé

# Aqua-Fitness – der ideale Sport

Angebotsnummer: 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 zwei Seniorensportleiterinnen zu erleben.

Zug, Strandbad am Chamer Fussweg
Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr
5./ 12. / 19. und 26. Juli 2004
2. und 9. August 2004
kostenlos
Anmeldung nicht nötig

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

Angebotsnummer: 4.6405

## Bewegung im Wasser

Mobilisierung in warmem Wasser

Sanfte und schonende Gymnastik in 32–34 Grad warmem Wasser. Geeignet auch für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer 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

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 4.50 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 | Ida Zweifel | 041 712 10 20 |
| | 4.6401.2 | Mo | 14.45 h | Christine Kaiser | 041 780 12 08 |
| Baar: 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 |

**«Ich berate Sie nicht nur mit meinem Verstand, sondern auch mit meinem Gefühl.»**

**Heinz Schumacher**, Generalagent

**Helvetia Patria Versicherungen**
**Generalagentur Zug**
Baarerstrasse 11, 6300 Zug
Telefon 041 726 64 11
FAX 041 726 64 00
www.helvetiapatria.ch

**Fragen Sie uns.**

**HELVETIA PATRIA**

# 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 3.–. 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** | | | | | |
| Altersheim Büel | 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** | | | | | |
| Dreifachturnhalle A | 4.6451.10 | Di | 15.30 h | Yvonne Weiss | 041 755 26 40 |
| **Neuheim** | | | | | |
| Turnhalle | 4.6451.12 | Mi | 14.00 h | Ursula Sidler | 041 755 25 33 |
| **Oberägeri** | | | | | |
| Pf'zentrum Hofstettli | 4.6451.13 | Di | 14.00 h | Astrid Reichmuth | 041 750 46 14 |
| Maienmatt | 4.6451.14 | Mo | 18.30 h | Ruth Rogenmoser | 041 750 12 31 |
| **Oberwil** | | | | | |
| Turnhalle | 4.6451.15 | Di | 13.30 h | Claire Thommen | 041 710 81 30 |
| **Rotkreuz** | | | | | |
| Gymnastikhalle | 4.6451.16 | Mi | 14.00 h | Gabriela Mosberger | 041 790 38 80 |
| **Steinhausen** | | | | | |
| Sunnegrund | 4.6451.17 | Mo | 08.00 h | Erika Hauenstein | 041 741 16 33 |
| Dreifachturnhalle | 4.6451.18 | Mo | 09.00 h | Kathrin Moos | 041 741 14 66 |
| Seniorenzentrum | 4.6451.19 | Di | 14.30 h | Heidi Meienberg | 041 741 20 33 |
| **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 | 09.15 h | Vreni Odermatt | 041 711 73 62 |
| Herti Schulhaus | 4.6451.25 | Mi | 14.00 h | Margrit Renggli | 041 741 79 63 |
| St. Michael Pf'heim | 4.6451.26 | Fr | 14.45 h | Erika Weber | 041 711 08 91 |