

# Sport

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55**

Band (Jahr): **1 (1995)**

Heft 4

PDF erstellt am: **28.06.2024**

## **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.

# SPORT

## SANFTE GYMNASTIK

### 6015

Wir lernen auf sanfte Art, unseren Körper zu bewegen, dehnen, kräftigen und entspannen. Durch diese angepasste und fein dosierte Gymnastik fördern und erhalten wir unsere Kraft und Beweglichkeit. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass wir Uebungen auch im Knien und Liegen ausführen können.

- Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2
- Mit dem Tazü-Team von Jon Carl Tall
- 12 Einzelstunden
- Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr
- 20. September bis 13. Dezember 1995
- Fr. 150.—
- Anmeldung bis 9. September 1995

## KRAFT TRAINING

### 6055

Zum Anfangen ist es nie zu spät. Wer seine Kraft trainiert, tut damit etwas Gutes für seine Muskeln und seine Knochen. Wer regelmässig „arbeitet“, kann seine Kraft auch im Alter wesentlich steigern. Und: Die positiven Auswirkungen des Krafttrainings etwa bei Osteoporose-Problemen können kaum hoch genug eingeschätzt werden. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass wir Dehnungs- und Entspannungsübungen auch im Liegen ausführen können.

- Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2
- Mit dem Tazü-Team von Jon Carl Tall
- 12 Einzelstunden
- Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr
- 22. September bis 15. Dezember 1995
- Fr. 150.—
- Anmeldung bis 9. September 1995

## TAI-JI / QIGONG, ANFÄNGER/-INNEN

### 6115.12

Tai-Ji / Qigong besteht aus Elementen wie Entspannung, Bewegung, Ruhe und Konzentration. In diesem Kurs werden wir vorallem 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.

- 12 mal 50 Minuten
- Montag von 11.00 bis 11.50 Uhr
- 18. September bis 11. Dezember 1995
- Fr. 150.—
- Anmeldung bis 9. September 1995

## TAI-JI / QIGONG, FORTGESCHRITTENE

### 6115.2

- Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2
- Mit Jon Carl Tall
- 12 mal 50 Minuten
- Montag von 10.00 bis 10.50 Uhr
- 18. September bis 11. Dezember 1995
- Fr. 150.—
- Anmeldung bis 9. September 1995

## JAZZ-GYMNASTIK

### 6035

Wir freuen uns über unsere Bewegungen im Rhythmus der Musik. In der Gruppe wird unser Körper mit gelenkschonenden und kontrollierten Uebungen gekräftigt und gedehnt. Dieses Angebot richtet sich an all jene, die mit Schwung und Elan an ihrer Fitness arbeiten wollen.

- Baar, Fitness-Center Baar, Neuhofstrasse 1
- Mit Barbara Speck, Telefon 22 29 78
- Dienstag von 09.00 bis 10.00 Uhr
- 5. September bis 19. Dezember 1995
- Fr. 11.— pro Stunde
- Fr. 160.— für 16 Stunden
- Anmeldung jederzeit möglich

## STRETCHING

### 6045

Wir eignen uns ein umfassendes Dehnungsprogramm zur Förderung und Erhaltung unserer Beweglichkeit an. Muskeln und Gelenke werden beweglicher und die Koordination wird verbessert.

- Baar, Fitness-Center Baar, Neuhofstrasse 1
- Mit Barbara Speck, Telefon 22 29 78
- Dienstag von 10.00 bis 11.00 Uhr
- 5. September bis 19. Dezember 1995
- Fr. 11.— pro Stunde
- Fr. 160.— für 16 Stunden
- Anmeldung jederzeit möglich

## TENNIS

### ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE 6615.1 + 6615.2

Sie wollen das Tennisspiel erlernen, endlich wieder einmal spielen oder ein „Gegenüber“ haben.

- Cham, Tenniscenter Cham, Riedstrasse 1
- Mit Elisabeth Moser, Telefon 041 81 32 81
- 10 Einzelstunden
- Montag oder Mittwoch, Zeiten auf Anfrage
- Kursgeld Fr. 190.—

- Ab 4., resp. 6. September 1995 (**6615.1**)  
Anmeldung bis 19. August 1995
- Ab 20., resp. 22. November 1995 (**6615.2**)  
Anmeldung bis 4. November 1995

## VELOFAHREN-VELOTOUREN

### 6815

Wir unternehmen vier kleinere Velotouren im Kanton Zug und in angrenzende Gebiete. Kommen Sie mit, wir meiden Hauptstrassen und grössere Steigungen und fahren ca. 30 km weit. Nach ungefähr 1 1/2 Stunden Fahrzeit machen wir eine Pause in einem Restaurant. Voraussetzung zum Mitkommen: Sie bringen Ihr Velo und Freude am „Ausfahren“ mit.

- Jeweils am Dienstagmorgen
- 8. und 22. August 1995  
5. und 19. September 1995
- Zug, beim Eingang zur Leichtathletik-Anlage (Allmendstrasse), Besammlung
- Abfahrt: 08.30 Uhr
- Ankunft in Zug zwischen 12.00 und 12.30 Uhr
- Mit Josef Doswald und Alex Hager
- Teilnahme kostenlos
- Wir fahren bei jeder Witterung
- Eine Anmeldung ist nicht nötig

## WANDERN CHAM

### 6915

Wir machen monatlich zwei kleinere Wanderungen zwischen zirka 1.5 und 2 Stunden in der Umgebung von Cham. Eine kleine Erholungspause mit Kaffee oder Tee stärkt uns jeweils für den zweiten Teil. Wir nehmen gerne auch Wanderfreudige aus anderen Gemeinden des Kantons Zug mit. Verlangen Sie das detaillierte Programm.

- Jeweils am Mittwoch
- Anmeldung nicht nötig
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden
- Bei jeder Witterung
- Tp=Treffpunkt jeweils bei Bushalt oder Bahnhof
- Wanderleitung: Walter Klausener, Werner Burkart, Anna Andermatt, Margrit Güntert, eine Samariterin und weitere Begleiter/-innen
- Auskunft:  
Walter Klausener, Telefon 36 76 00 oder  
Werner Burkart, Telefon 36 69 38


- 23. August, Tp: Gemeindehaus, 07.30 Uhr
- 6. September, Tp: Neudorf, 07.30 Uhr
- 20. September, Tp: Bahnhof, 07.40 Uhr
- 4. Oktober, Tp: Bahnhof, 07.50 Uhr
- 18. Oktober, Tp: Gemeindehaus, 13.40 Uhr
- 8. November, Tp: Gemeindehaus, 13.30 Uhr
- 22. November, Tp: Bahnhof, 13.50 Uhr
- 13. Dezember, Tp: Bahnhof, 13.20 Uhr

## BEWEGUNG IM WASSER

### 6455

Wir bewegen uns auf sanfte und schonende Weise im warmen Wasser (33 bis 35 Grad). Diese Bewegungsstunde eignet sich auch für Nichtschwimmer und Personen mit Behinderungen (z.B. Prothesenträger).

- Zug, Maihof, Zugerberstrasse 27  
gegenüber Klinik Liebfrauenhof
- Mit Marijke Wouters, Telefon 41 47 24
- Freitag von 16.00 bis 16.30 Uhr
- Fr. 8.— pro Lektion
- Ab 28. Juli 1995
- Anmeldung jederzeit möglich, direkt bei M. Wouters

 **TAZÜ-TRAININGSZENTRUM**  
ZUG HERTISTR. 2 042 / 22 10 40

MIT DEM INDIVIDUELLSTEN TRAININGSANGEBOT DER REGION

# SCHWIMMEN

In den wöchentlichen Schwimmstunden wird Wassergewöhnung, -gymnastik und ein sanftes Schwimmtraining angeboten. Diese Schwimmstunden eignen sich für Leute, welche Schwimmen erlernen oder ihren Schwimmstil verbessern möchten.

Geführt werden diese Stunden von Schwimmleiterinnen der Pro Senectute Kanton Zug.

**Auskünfte erteilt gerne Frau Marijke Wouters, Telefon 41 47 24. Sie ist Fachleiterin Schwimmen.**

Neue Kameradinnen und Kameraden sind jederzeit herzlich willkommen

Baar Lättich	Montag	15.00 h	Anna Bowles	21 70 09
Baar Blindenschule	Montag	14.30 h	Marlin Gautschi	31 80 92
	Montag	15.15 h	Marijke Wouters	41 47 24
Cham Röhrliberg	Montag	15.00 h	Louise Kalberer	36 34 13
Hünenberg Moos	Dienstag	14.00 h	Ida Zweifel	31 98 41
	Dienstag	14.45 h	Silvia Döbeli	36 63 72
Inwil ZUWEBE	Montag	13.30 h	Yvonne Stock	31 07 18
	Montag	14.15 h	Yvonne Stock	31 07 18
	Montag	15.00 h	Cornelia Kuhn	64 41 25
	Montag	15.45 h	Julie Schwerzmann	21 39 72
Steinhausen Albisstrasse	Donnerstag	08.15 h	Marijke Wouters	41 47 24
	Donnerstag	09.00 h	Marijke Wouters	41 47 24

## DIE 6 SENIORENSPORT-REGELN



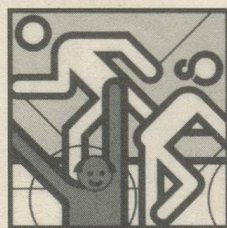
1. Treiben Sie Sport mit Spass! Belasten Sie sich nur so stark, dass Sie sich jederzeit wohl fühlen.



4. Halten Sie sich täglich in Bewegung und treiben Sie zwei- bis dreimal in der Woche Sport.



2. Wärmen Sie sich vor dem Sporttreiben gut auf und schliessen Sie jedes Training mit einer ruhigen Phase ab. Dehnübungen schützen vor Muskelverletzungen.



5. Treiben Sie vielseitig und abwechslungsreich Sport. Sport in der Gruppe gibt Sicherheit.



3. Tragen Sie gute, der Sportart entsprechende Schuhe und luftdurchlässige, nicht einengende Sportkleider. Lassen Sie sich beim Kauf beraten.



6. Konsultieren Sie bei Beschwerden und Unsicherheiten sowie nach einem längeren Unterbruch der sportlichen Tätigkeit Ihren Hausarzt.

# TURNEN

Durch Bewegung, Spiel und Sport kann die Kondition, d.h. Koordination und Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft bis ins hohe Alter erhalten oder gar verbessert werden.

In den wöchentlichen Turnstunden werden Sie Ihren Kreislauf anregen, die Gelenke beweglich halten und die Muskulatur kräftigen. Zudem macht Sport in der Gruppe mehr Spass und fördert die Kameradschaft.

Die Turnstunden - geführt von Turnleiterinnen der Pro Senectute Kanton Zug - eignen sich für Leute, die gerne in fröhlicher und lockerer Atmosphäre etwas zur Förderung ihrer Gesundheit tun wollen.

**Auskünfte erteilt gerne Frau Florence Güntert, Telefon 72 06 36. Sie ist Fachleiterin Turnen.**

Neue Turnkameradinnen und -kameraden sind jederzeit herzlich willkommen.

Allenwinden	Schulhaus	Montag	14.00 h	Elisabeth Stadle	41 80 86
Baar	Betagtenzentrum	Montag	14.15 h	Doris Walt	31 30 10
	Dorfmat	Donnerstag	09.00 h	Paula Radler	31 49 78
	Wiesental	Mittwoch	08.50 h	Paula Radler	31 49 78
	Inwil	Donnerstag	09.50 h	Myriam Scherer	21 48 80
Cham	Altersheim Büel	Dienstag	14.00 h	Yvonne Livingston	36 46 16
	Pfarreiheim	Mittwoch	09.15 h	Agnes Mühlemann	66 26 29
Hagendorn	Turnhalle	Mittwoch	08.50 h	Brigitte Würgler	36 88 71
Hünenberg	Ehret 1	Mittwoch	14.15 h	Antoinette Unternährer	36 63 92
Menzingen	Marianum	Dienstag	15.30 h	Annerös Etter	52 23 17
	Altersheim	Dienstag	09.00 h	Annerös Etter	52 23 17
Neuheim	Turnhalle	Mittwoch	14.00 h	Annemarie Jaggi	52 22 43
Oberägeri	Pfarreiheim	Dienstag	14.00 h	Marietta Isler	72 26 02
	Hofmat	Montag	18.30 h	Marietta Isler	72 26 02
	Altersheim Breiten	Donnerstag	09.00 h	Annemarie Sandmeyer	72 28 73
	Altersheim Seemattli	Donnerstag	10.15 h	Astrid Reichmuth	72 46 14
Oberwil	Turnhalle	Mittwoch	14.30 h	Irène Bihlmaier	22 12 40
Rotkreuz	Gymn.saal, Schulhaus 1	Mittwoch	14.00 h	Gerti Käser	64 19 30
Steinhausen	Sunnegrund 1	Montag	08.00 h	Dolly Reichart*	41 15 91
	Sunnegrund 1	Montag	09.00 h	Erika Hauenstein*	41 16 33
	Alterssiedlung	Dienstag	10.00 h	Heidi Meienberg*	41 20 33
Unterägeri	Aula Schulhaus	Dienstag	14.00 h	Maria Egloff	72 29 01
	Aula Schulhaus	Dienstag	15.00 h	Heidi Schelbert	72 19 97
Walchwil	Engelmatt	Mittwoch	14.00 h	Marie-Claire Rust	77 13 07
Zug	Schützenmat	Dienstag	10.00 h	Heidi Zimmermann	21 45 30
	Schützenmat	Mittwoch	14.00 h	Dienwkje Kleene	41 67 62
	Guthirt	Freitag	10.30 h	Vreni Odermatt	21 73 62
	St. Michael	Freitag	14.30 h	Erika Weber	21 08 91
	Ref. Kirchg.haus	Dienstag	09.30 h	Myriam Scherer	21 48 80
	Loreto	Mittwoch	09.00 h	Marlene Richa	21 77 47
	Loreto	Mittwoch	10.30 h	Paula Radler	31 49 78