

Schwimmen

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **5 (1999)**

Heft 10

PDF erstellt am: **17.07.2024**

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.

In den wöchentlichen Schwimmstunden werden 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. Eine Schwimmstunde kostet Fr. 4.50, exkl. Hallenbad-Eintritt. Auskünfte erteilt gerne Marijke Wouters, Telefon 741 47 24. Sie ist Fachleiterin Schwimmen. Neue Schwimmkameradinnen und -kameraden sind jederzeit herzlich willkommen.

Gratis-Schwimmstunden in den Wochen vom **23. bis 27. August** und **25. bis 29. Oktober** 1999.

Baar Lättich	4.6401.1	Montag	14.00 Uhr	Anna Bowles	711 70 09
	4.6401.2	Montag	14.45 Uhr	Ida Zweifel	712 10 20
Baar Schule f. Sehbehinderte u. Blinde	4.6401.3	Dienstag	13.30 Uhr	Gaby Melliger	741 58 84
	4.6401.4	Dienstag	14.20 Uhr	Marijke Wouters	741 47 24
Cham Röhrliberg	4.6401.5	Montag	14.45 Uhr	Gaby Melliger	741 58 84
	4.6401.14	Montag	15.30 Uhr	Marina Brüderlin	758 18 86
Hünenberg Moos	4.6401.6	Freitag	14.00 Uhr	Ida Zweifel	712 10 20
	4.6401.7	Freitag	14.45 Uhr	Silvia Döbeli	780 63 72
Inwil ZUWEBE	4.6401.8	Montag	13.30 Uhr	Yvonne Stock	761 07 18
	4.6401.9	Montag	14.15 Uhr	Yvonne Stock	761 07 18
	4.6401.10	Montag	15.00 Uhr	Verena Grimm	711 05 94
	4.6401.11	Montag	15.45 Uhr	Alina Spieser	741 60 35
Steinhausen	4.6401.12	Donnerstag	08.15 Uhr	Marijke Wouters	741 47 24
Albisstrasse	4.6401.13	Donnerstag	09.00 Uhr	Gaby Melliger	741 58 84

Die sechs Seniorensportregeln



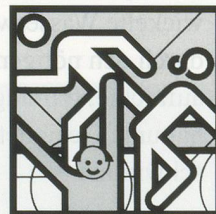
1. Treiben Sie Sport mit Spass!
Belasten Sie sich nur so stark, dass Sie sich jederzeit wohl fühlen.



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



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



5. Treiben Sie vielseitig und ab-wechslungsreich Sport. Sport in der Gruppe gibt Sicherheit.



3. Tragen Sie gute, der Sportart entsprechende Schuhe und luft-durchlässige, 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 Haus-arzt.