

# Die sechs Seniorensportregeln

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **6 (2000)**

Heft 11

PDF erstellt am: **16.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-791211>

## **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 Personen, die das 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 17. bis 21. Januar und 10. bis 14. April 2000.

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

## Die sechs Seniorensportregeln



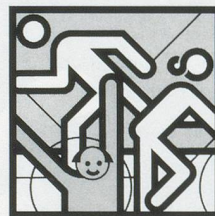
1. Treiben Sie Sport mit Spass!  
Belasten Sie sich nur so stark, dass Sie sich jederzeit wohl fühlen.



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



2. Wärmen Sie sich vor dem 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.