

Sportkurse

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **7 (2001)**

Heft 13

PDF erstellt am: **11.09.2024**

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.

Ganzkörper-Gymnastik

Kursnummer: 4.6001.7

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

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2

Mit Pierina Tall

10 Einzelstunden

Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr

Ab 17. Januar 2001

Fr. 145.–

Anmeldung bis 5. Januar 2001

Tai-Ji / Qigong für Anfänger

Kursnummer: 4.6021.7

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, Hertistrasse 2

Mit Jon Carl Tall

12 Einzelstunden

Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Ab 15. Januar 2001

Fr. 175.–

Anmeldung bis 5. Januar 2001

Tai-Ji / Qigong für Fortgeschrittene

Kursnummer: 4.6022.1

Tai-Ji / Qigong besteht aus Elementen wie Entspannung, Bewegung, Ruhe und Konzentration. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits einen Grundkurs besucht haben und nebst der Vertiefung des Gelernten neue Formen kennen lernen möchten.

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2

Mit Jon Carl Tall

12 Einzelstunden

Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr

Ab 15. Januar 2001

Fr. 175.–

Anmeldung bis 5. Januar 2001

Schneeschuhwandern auf dem Zugerberg

Das neue Wintererlebnis!

Angebotsnummer: 4.6191

Geniessen Sie die frisch verschneite Landschaft abseits von Wegen und Strassen. Mit den Schneeschuhen an den Füßen stapfen wir gemeinsam an ein Mittagsziel, wo wir uns für den Rückweg stärken. Voraussetzung zum Mitmachen: Sie haben genügend Kondition für 3–4 Stunden Wandern unter leicht erschwerten Verhältnissen.

Mitbringen: wasserdichte Wander- oder Trekkingschuhe, nässeabweisende Hosen und Jacke, kleiner Rucksack mit Leibchen zum Wechseln und sofern vorhanden Ski- oder Tourenstöcke mit grossem Teller.

Jeweils Dienstag

09. und 23. Januar 2001

06. und 20. Februar 2001

Besammling:

09.45 Uhr, Zug, Schöneegg, Talstation

Zugerbergbahn

Rückkehr: zirka 16.00 Uhr

Kosten: Fr. 40.– inkl. Führung und

Schneeschuhmiete, ohne Verpflegung

Fr. 5.– zusätzlich für Tourenstöcke, sofern keine eigenen vorhanden sind

Anmeldung bis Vortag 12.00 Uhr,

Telefon 727 50 55

Bei zweifelhafter Witterung gibt Telefon

727 50 55 am Vortag zwischen 15.00 und

17.00 Uhr über die Durchführung Auskunft.



Alles fährt Ski

Geführte Skitage alpin

Angebotsnummer: 4.6190

Fahren Sie gerne Ski und möchten Kameradschaft und Gemütlichkeit dabei nicht missen?

Dann kommen Sie mit uns!

Wir treffen uns während der Wintermonate Januar, Februar und März 14-täglich und fahren bei genügender Teilnehmerzahl mit Kleinbus oder PW in ein nahegelegenes Ski-gebiet. Unser dipl. Skilehrer zeigt Ihnen dort die schönsten Abfahrten. Das Ausflugsziel wird jeweils von der Leitung bestimmt und richtet sich nach den Schnee- und Witterungsverhältnissen.

Voraussetzung zum Mitmachen:

Sie bringen Ihre Ausrüstung und gute Laune mit. Skiorte sind:

Hoch-Ybrig, Ibergereg, Stoons

Jeweils Dienstag

16. und 30. Januar 2001

13. und 27. Februar 2001

13. und 27. März 2001

Besammlungs:

08.00 Uhr, Zug, Dammstrasse Süd (hinter Bahnhof SBB/nähe Unterführung Gotthardstrasse)

Transport: Kleinbus oder PW

Leitung: Robert Wyss

Unkostenbeitrag: Fr. 20.- inkl. Fahrt, exkl. Tageskarte und Verpflegung

Anmeldung bis Vortag 12.00 Uhr,

Telefon 727 50 55

Bei zweifelhafter Witterung gibt

Telefon 727 50 55 am Vortag

zwischen 15.00 und 17.00 Uhr über die Durchführung Auskunft.

Rudern

Kursnummer: 4.6101.7

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, Seestrasse 11

Mit Christoph Bruckbach

6 Doppelstunden

Dienstag von 09.30 bis 11.30 Uhr

2. Mai bis 12. Juni 2001

Fr. 150.- inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 20. April 2001

**Rudergruppen**

Angebotsnummer: 4.6151

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. Machen auch Sie mit, Sie werden begeistert sein. Voraussetzung für die Teilnahme in der Rudergruppe: Sie haben einen Einsteigerkurs «Rudern» besucht.

Cham, Bootshaus Ruderclub Cham, Seestrasse 11

Dienstag von 13.30 bis 15.30 Uhr

mit Stephan Wiget

Mittwoch von 09.30 bis 11.30 Uhr

mit Christoph Bruckbach

Weitere Auskünfte erhalten Sie

direkt bei Christoph Bruckbach,

Telefon P 780 84 19 oder G 780 68 47

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

Walking-Kurs

Lauftechnik erlernen

Kursnummer: 4.6102.2

Der Sport für alle, die ohne Stress und Leistungsdruck fit und gesund bleiben wollen. Walken bedeutet bewusst zügiges, aber natürliches Marschieren. Walking gehört zur Gruppe der Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen, Langlauf, Rudern oder Velofahren. Schrittweise zu neuem Wohlbefinden! Walking ist ein ganzheitliches Training für Muskel-Kräftigung, Herz, Kreislauf, Koordination und Ausdauer. Es eignet sich speziell um Beweglichkeit zu erhalten und diese zu verbessern. Walking eignet sich für jedes Alter und ist sehr gelenkschonend.

Ein speziell ausgebildetes Leitungsteam führt sie in die Walkingtechnik ein und rundet die Lektion mit einem ausgewogenen Stretching (Dehnungsübungen) ab.

Zug, beim Brüggli, Nähe Camping-Platz

10 Trainings

Mittwoch von 08.30 bis 09.45 Uhr

18. April bis 20. Juni 2001

Fr. 50.–

Anmeldung bis 30. März 2001

Walking-Treff

Praktizieren und geniessen

Kursnummer: 4.6103

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. Voraussetzung für die Teilnahme in der Walkinggruppe: Sie haben einen Walking-Kurs besucht oder üben diese Sportart bereits aus.

Zug, beim Brüggli, Nähe Camping-Platz

Mittwochs von 10.00 bis 11.15 Uhr

7. März bis 27. Juni 2001

Kosten: Fr. 4.– pro Treff

Fr. 50.– für ganze Serie

Anmeldung ist nicht nötig

Einstieg jederzeit möglich

Walking-Treff

Oberägeri, Parkplatz Maienmatt

Kursnummer: 4.6104

Der Sport für alle, die ohne Stress und Leistungsdruck fit und gesund bleiben wollen. Walken bedeutet bewusst zügiges, aber natürliches Marschieren. Walking gehört zur Gruppe der Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen, Langlauf, Rudern oder Velofahren. Schrittweise zu neuem Wohlbefinden! Walking ist ein ganzheitliches Training für Muskel-Kräftigung, Herz, Kreislauf, Koordination und Ausdauer. Es eignet sich speziell um Beweglichkeit zu erhalten und diese zu verbessern. Walking eignet sich für jedes Alter und ist sehr gelenkschonend. Ein speziell ausgebildetes Leitungsteam führt sie in die Walkingtechnik ein und rundet die Lektion mit einem ausgewogenen Stretching (Dehnungsübungen) ab.

Oberägeri, Parkplatz Maienmatt

Donnerstag von 14.00 bis 15.15 Uhr

Ab 1. März 2001 bis 28. Juni 2001

Kosten: Fr. 4.– pro Treff

Fr. 50.– ganze Serie

Anmeldung ist nicht nötig

Einstieg jederzeit möglich

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, Riedstrasse 1

Mit Elisabeth Moser

10 Einzelstunden

Montag, Dienstag oder Mittwoch,
Zeiten auf Anfrage

Fr. 220.–

Kursnummer: 4.6110.10

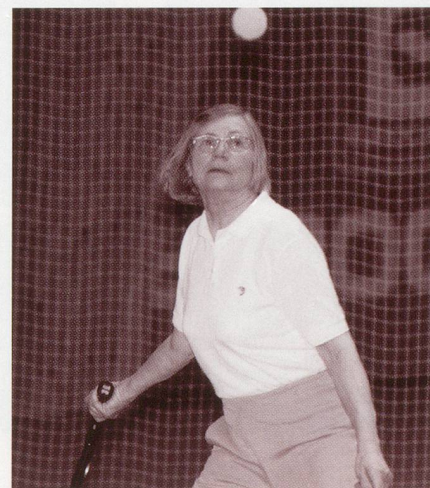
Ab 5., 6. resp. 7. Februar 2001

Anmeldung bis 26. Januar 2001

Kursnummer: 4.6110.11

Ab 7., 8. resp. 9. Mai 2001

Anmeldung bis 27. April 2001



Golf für Anfänger

Sie wollten schon lange mal selbst einen Schläger in die Hand nehmen und sich im Golfspiel versuchen. Hier ist die Gelegenheit. Unter professioneller Anleitung erlernen, vertiefen und verbessern Sie die Schlagtechnik und spielen auf der 6-Loch-Übungsanlage. Die Ausrüstung (Bälle und Schläger) steht Ihnen zur Verfügung.

Holzhäusern, Golfpark

Mit einem Golflehrer («Pro») des Golfparks Holzhäusern

6 Einheiten zu 2 Stunden

Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr

Fr. 360.– (inkl. Range- und evtl. Greenfee, Bälle und Schlägermiete)

Kursnummer 4.6115.2

8./15./22./29. März, 5. und 26. April 2001

Wichtig: Anmeldung bis spätestens

2. Februar 2001

Kursnummer 4.6115.3

3./10./17./31. Mai, 21. und 28. Juni 2001

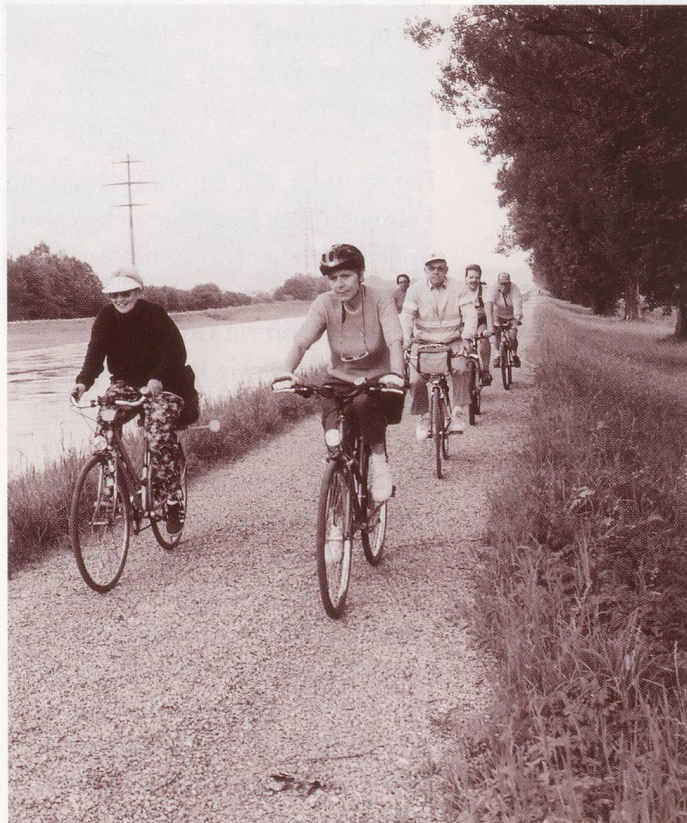
Wichtig: Anmeldung bis spätestens

30. März 2001

Velofahren – Velotouren

Angebotsnummer: 4.6120

Wir unternehmen kleinere Velotouren im Kanton Zug und in angrenzende Gebiete sowie im erweiterten Angebot Bus-Extrafahrten zu anderen Ausgangsorten. Kommen Sie mit, wir befahren vorwiegend erstellte Radwege und meiden grössere Steigungen und fahren zirka 30 bis 35 km weit. Nach ungefähr 1½ Stunden Fahrzeit machen wir eine Pause in einem Restaurant. Voraussetzung zum Mitkommen: Übung im sicheren Velofahren, genügend Ausdauer, ein gut gewartetes Velo mit genügend Luft, Freude am Velofahren in einer Gruppe und gute Laune. Wir empfehlen allen, einen Helm zu tragen.



Jeweils am Dienstagmorgen

15. Mai und 29. Mai 2001

12. Juni und 26. Juni 2001

Besammlung: Zug, Allmendstrasse, beim Eingang zur Leichtathletik-Anlage

Abfahrt: 08.30 Uhr, pünktlich

Ankunft in Zug zwischen 11.30 und 12.00 Uhr (Ausnahme bei Velotouren mit Bus-Extrafahrten)

Hauptleitung: Hans Hürlimann, Telefon 741 34 04

Teilnahme kostenlos

Bei zweifelhafter Witterung entscheidet der Tourenleiter am Abfahrtsort über die Durchführung.

Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Aqua-Fit

Die neue Sportart für alle

Aqua-Fit beinhaltet wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining zur Förderung der allgemeinen Fitness. Es werden Beweglichkeit, Kraft und Koordination verbessert, vor allem aber dient Aqua-Fit der gezielten Herz-Kreislauf-Physiologie.

Eine speziell fürs Aqua-Fit entwickelte Wasserweste ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung. Geeignet auch für Nichtschwimmer.

Cham, Hallenbad Röhrliberg

Mit Margrit Isenegger

10 Lektionen

Samstag von 9.40 bis 10.25 Uhr

Kursnummer: 4.6402.7

13. Januar bis 7. April 2001

ohne 3./10./17. Februar 2001

10 Lektionen

Fr. 125.– für 10 Lektionen inkl. Eintritt

Anmeldung bis 22. Dezember 2000

Kursnummer: 4.6402.8

5. Mai bis 7. Juli 2001

10 Lektionen

Fr. 125.– für 10 Lektionen inkl. Eintritt

Anmeldung bis 12. April 2001

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

Bewegung im Wasser

Angebotsnummer: 4.6405

Wir bewegen uns auf sanfte und schonende Weise im 32 bis 34 Grad warmen Wasser. Diese Bewegungsstunde eignet sich auch für Nichtschwimmer/-innen und Personen mit Behinderungen (z. B. Prothesenträger). Mitmachen ist jederzeit möglich.

Zug, Maihof, Zugerbergstrasse 27

Mit Marijke Wouters

Fr. 100.– für jeweils 10 Lektionen

Freitag von 17.00 bis 17.30 Uhr oder

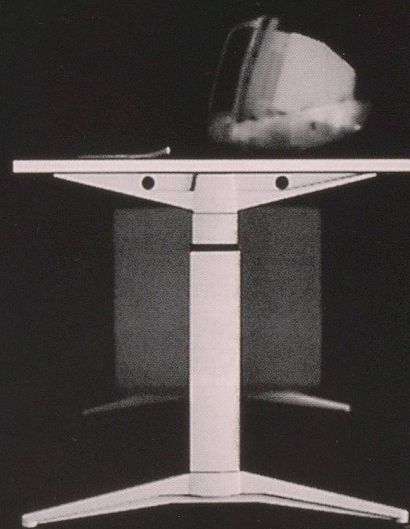
Freitag von 17.30 bis 18.00 Uhr oder

Freitag von 18.00 bis 18.30 Uhr

Anmeldung direkt bei Marijke Wouters,

Telefon 041 741 47 24

DESIGN FÜR IHREN ARBEITSPLATZ: REFLECT VON LISTA.



Das Büromöbelprogramm Lista Reflect ist das perfekte Zusammenspiel von modernem Design und Funktionalität.

LISTA
MAKING WORKSPACE WORK®

Büroshop
Papiererie
Büroplanung
Büromöbel
Bürotechnik
Informatik
Reparaturservice

**bürocenter
walter**.ag

6340 Baar • Oberneuhofstrasse 1 • Tel. 041 761 71 31 • Fax 041 761 33 25
6301 Zug • Grabenstrasse 12 • Tel. 041 711 80 38 • Fax 041 711 75 44
Internet: <http://www.buero-walter.ch> • email: info@buero-walter.ch