

# Sportangebote

Objektyp: **Group**

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

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

Heft 14

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.

## Velofahren – Velotouren

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, 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

10. und 24. Juli 2001

7. und 21. August 2001

4. und 18. September 2001

Walter Stutz, Letten,

5643 Sins, Telefon 041 787 15 25

E-Mail: stutz@datacom.ch

Anmeldung an Pro Senectute

bis spätestens 10. August 2001



Besammling: 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

## Tai-Ji/Qigong für Anfänger

Kursnummer: 4.6021.8

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.

Mit Einführungrecht, Telefon 711 84 41

Logis im Hotel Helvetia, Münstair

Telefon 711 84 41

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2

Mit Jon Carl Tall

12 Einzelstunden

Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Ab 3. September 2001

Fr. 180.– ab 8 Personen

Fr. 230.– bei 6 und 7 Personen

Anmeldung bis 17. August 2001

## Tai-Ji/Qigong für Fortgeschrittene

Kursnummer: 4.6022.2

Tai-Ji/Qigong besteht aus Elementen wie Entspannung, Bewegung, Ruhe und Konzentration. Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits den Grundkurs mindestens 2-mal 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 3. September 2001

Fr. 180.– ab 8 Personen

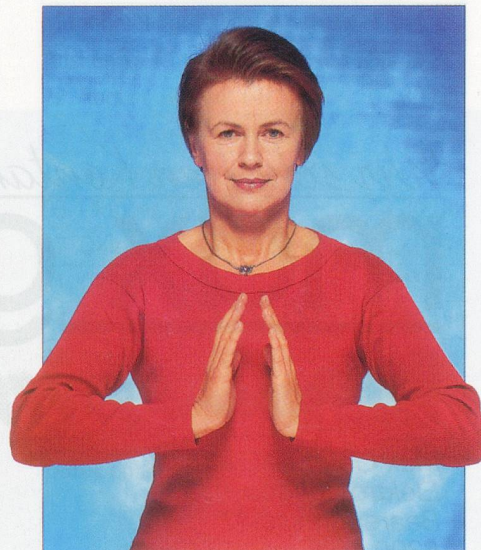
Fr. 230.– bei 6 und 7 Personen

Anmeldung bis 17. August 2001

Bei jeder Witterung

Leitung: Heinrich Lutz, Anna Andermatt,

Paul Burgener, Marwin Günter



## Rudern

Kursnummer: 4.6101.8

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

28. August bis 2. Oktober 2001

Fr. 150.– inkl. Bootsbenützung

Anmeldung bis 17. August 2001

## Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

E-Mail: [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

## 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

Donnerstag von 09.00 bis 11.00 Uhr

mit Xaver Studiger

Weitere Auskünfte erhalten Sie

direkt bei Christoph Bruckbach,

Telefon P 780 84 19 oder G 780 68 47

## Walking

Gratis-Lektion

Angebotsnummer: 4.6107.1

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, diese einfache und doch wirkungsvolle Sportart gratis kennen zu lernen. Walking stösst vor allem bei älteren Personen auf stetig wachsende Beliebtheit. Der sanfte Bewegungsablauf bei dieser Sportart ermöglicht nämlich ein vorzügliches und gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training und trägt darüber hinaus viel zur körperlichen Fitness und zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Machen Sie mit! Unsere ausgebildeten Walking-Fachleute Esther Ochser und Hanspeter Müller erwarten Sie gerne. Ausrüstung:

Sportliche Kleidung und Schuhe mit Dämpfung.

Zug, Leichtathletik-Stadion Allmend

Mittwoch, 22. August 2001

von 08.30 bis 09.30 Uhr

bei jeder Witterung

Anmeldung nicht nötig



## Walking Event

Machen auch Sie mit! Es erwartet Sie ein interessanter Anlass. Angaben zum Walking-Tag vom 26. August 2001 finden Sie in diesem Heft unter dem Titel «Veranstaltungen».

## Walking-Kurs

Lauftechnik erlernen

Kursnummer: 4.6102.3

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, Leichtathletikstadion Allmend

10 Trainings

Mittwoch von 09.45 bis 11.00 Uhr

Ab 12. September 2001

Fr. 50.–

Anmeldung bis 31. August 2001

## Walking-Treff

Praktizieren und geniessen

Angebotsnummer: 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, Leichtathletikstadion Allmend

Mittwoch von 08.30 bis 09.30 Uhr

Ab sofort

Kosten: Fr. 4.– pro Treff

Anmeldung ist nicht nötig

Einstieg jederzeit möglich



## Walking-Treff

Oberägeri, Parkplatz Maienmatt

Angebotsnummer: 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 23. August bis 29. November 2001

(ohne 11. und 18. Oktober sowie 1. November 2001)

Kosten: Fr. 4.– pro Treff

Anmeldung ist nicht nötig

Einstieg jederzeit möglich

## Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

E-Mail: [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

**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: 4.6110.12**

Ab 20., 21. resp. 22. August 2001

Anmeldung bis 3. August 2001

**Kursnummer: 4.6110.13**

Ab 12., 13. resp. 14. November 2001

Anmeldung bis 27. Oktober 2001

**Golf für Anfänger**

Kursnummer 4.6115.4

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

30. August bis 4. Oktober 2001

Fr. 380.– (inkl. Range- und evtl.

Greenfee, Bälle und Schlägermiete)

Wichtig: Anmeldung bis spätestens 20. Juli 2001

**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 16.30 bis 17.00 Uhr oder

Freitag von 17.00 bis 17.30 Uhr oder

Freitag von 17.30 bis 18.00 Uhr

Anmeldung direkt bei Marijke Wouters,

Telefon 041 741 47 24

**AUSGLEICHSKASSE ZUG • IV-STELLE ZUG****IHR ANSPRUCH AUF ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN ZUR AHV**

Die Ergänzungsleistungen sind Bedarfsleistungen. Sie bestehen aus:

- den jährlichen Ergänzungsleistungen, welche monatlich ausbezahlt werden;
- der Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten.

Der Anspruch auf die jährlichen Ergänzungsleistungen ergibt sich aus der Differenz zwischen den anerkannten Ausgaben und anrechenbaren Einnahmen. Berechnungsbeispiele sind in den Merkblättern vorhanden.

**Ich möchte mehr über die Ergänzungsleistungen erfahren.  
Bitte senden Sie mir die Merkblätter an folgende Adresse:**

Name und Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ / Wohnort: \_\_\_\_\_

- Ich beziehe noch keine AHV-Renten  
 Ich beziehe AHV-Renten, Vers.-Nr.: \_\_\_\_\_

Bitte Talon ausfüllen, ausschneiden und einsenden an folgende Adresse:

**Ausgleichskasse Zug  
 Baarerstrasse 11  
 Postfach 4032  
 6304 Zug**

Email: [info@ak-zg.ahv-iv.ch](mailto:info@ak-zg.ahv-iv.ch) homepage: [www.zug.ch/ahv](http://www.zug.ch/ahv)  
 Auskünfte, Merkblätter und Anmeldeformulare erhalten  
 Sie auch bei der AHV-Zweigstelle Ihres Wohnortes.