

**Zeitschrift:** Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 17 (2011)  
**Heft:** 33  
  
**Rubrik:** Bewegung, Sport

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Indoor – Drinnen

## Fit/Gym-Turngruppen

Bewegung, Spiel und Spass lautet das Motto unserer Turngruppen. Durch Bewegung und Spiel können Sie Ihre Kondition, d.h. Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft bis ins hohe Alter erhalten oder gar verbessern.

Unter der Leitung von speziell ausgebildeten Seniorensport-Leiterinnen von Pro Senectute Kanton Zug regen Sie Ihren Kreislauf an, halten die Gelenke beweglich und kräftigen die Muskulatur. Musik und Spiele lockern diese wöchentlichen Stunden auf und dabei kommt auch der Spass nicht zu kurz. Eine Turnstunde kostet CHF 5.00.

Wenn Sie in fröhlicher Atmosphäre etwas zur Förderung Ihrer Gesundheit tun wollen, machen Sie mit. Sie sind jederzeit herzlich willkommen! Kommen Sie zu einer kostenlosen Schnupperlektion.

Auskünfte erteilen Ihnen die nebenstehenden Seniorensport-Leiterinnen oder auch Pro Senectute Kanton Zug gerne, Telefon 041 727 50 55.

**Auskunft und Anmeldung**

Telefon 041 727 50 55  
Telefax 041 727 50 60  
anmeldung@zg.pro-senectute.ch  
www.zg.pro-senectute.ch



Balmer Citypark  
Rigistrasse 3  
6300 Zug  
Tel. 041 726 97 97  
citypark@buchhaus.ch

Balmer Metalli  
Einkaufs-Allee Metalli  
6304 Zug  
Tel. 041 726 97 87  
metalli@buchhaus.ch

Balmer Zugerland  
Hinterbergstrasse 40  
6312 Steinhausen  
Tel. 041 740 58 77  
zugerland@buchhaus.ch

... direkt im Zentrum von Zug.

**BALMER**  
im Citypark.

**BALMER**  
BUCHHAUS.CH

**Allenwinden**

Schulhaus	51010.11.101	Mo 14:00 h	Doris Röllin	041 755 38 77
-----------	--------------	------------	--------------	---------------

**Baar**

Pavillon Bahnmatt	51010.11.102	Mo 14:15 h	Doris Walt	041 761 30 10
Waldmannhalle 1	51010.11.103	Do 09:00 h	Paula Radler	041 761 49 78
Wiesental Spiegelsaal	51010.11.104	Di 09:00 h	Paula Radler	041 761 49 78
Inwil	51010.11.123	Mi 09:00 h	Bea Arnold	041 760 08 19
Inwil Rainhalde	51010.11.105	Do 09:00 h	Myriam Scherer	041 760 48 80

**Cham**

Dreifachsporthalle	51010.11.106	Di 08:45 h	Gertrud Lang	041 780 48 14
Dreifachsporthalle	51010.11.107	Di 15:30 h	Yvonne Livingston	041 780 46 16

**Hagendorn**

Turnhalle	51010.11.109	Mi 08:30 h	Gertrud Lang	041 780 48 14
-----------	--------------	------------	--------------	---------------

**Hünenberg**

Einhornsaal	51010.11.110	Mi 14:15 h	Paula Stutzer	041 780 59 28
-------------	--------------	------------	---------------	---------------

**Menzingen**

Schützenmatt-Halle	51010.11.111	Di 15:30 h	Doris Röllin	041 755 38 77
--------------------	--------------	------------	--------------	---------------

**Neuheim**

Turnhalle	51010.11.112	Mi 14:00 h	Elisabeth Birrer	041 750 27 92
-----------	--------------	------------	------------------	---------------

**Oberägeri**

Pfarreientr. Hofstetli	51010.11.113	Di 14:00 h	Astrid Reichmuth	041 750 05 14
Hofmatt Halle C	51010.11.114	Mo 19:00 h	Helene Müller	041 750 43 64

**Rotkreuz**

Gymnastikhalle	51010.11.115	Mi 14:00 h	Agnes Strauss	041 790 24 23
----------------	--------------	------------	---------------	---------------

**Steinhausen**

Sunnegrund MZH	51010.11.115	Mo 08:00 h	Theres Gisler	041 741 28 53
Sunnegrund MZH	51010.11.116	Mo 09:00 h	Rosmarie Hohl	041 741 28 21

**Unterägeri**

Ägerihalle	51010.11.118	Di 14:00 h	Margrit Nussbaumer	041 750 39 70
------------	--------------	------------	--------------------	---------------

**Walchwil**

Engelmatt	51010.11.119	Mi 14:00 h	Marlies Müller	041 758 15 89
-----------	--------------	------------	----------------	---------------

**Zug**

Guthirt Gymn'halle	51010.11.120	Mi 08:00 h	Frieda Waser	041 743 04 41
Guthirt Gymn'halle	51010.11.121	Di 10:00 h	Claire Thommen	041 710 81 30
Herti	51010.11.122	Mi 14:00 h	Monika Fabbri	041 741 80 68



# Outdoor – Draussen



Angebotsnummer: 51040.11.105

## Walking-Treff Zug

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. Idealerweise haben Sie einen Walking-Kurs besucht oder üben diese Sportart bereits aus.

Auskunft erteilt gerne:  
Frieda Waser  
Telefon 041 743 04 41

Zug, Allmendstrasse,  
Leichtathletikstadion Allmend  
Mit Walking Team Pro-Senectute  
Mittwoch von 08:30 bis 10:00 Uhr  
CHF 85.00 pro Halbjahr  
Keine Anmeldung erforderlich  
Einstieg jederzeit möglich

Angebotsnummer: 51040.11.106 **NEU**

## Nordic Walking

Einführungskurs

Nordic Walking, die sanfte Zauberformel für Fitness, Gesundheit und mehr Lebensqualität.

Dieser Kurs ist speziell aufgebaut für Anfänger/innen und wenig bis gar nicht Sporttreibende. Sie lernen in 7 Schritten die ALFA-Technik, die einen optimalen Nutzen in der Fortbewegung bringt. Nordic Walking ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit geringer Belastung des Bewegungsapparates und bewirkt aufgrund der hohen Muskelbeteiligung einen erhöhten Energieverbrauch. Zudem löst Nordic Walking Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich und fördert die Blutzirkulation. Stöcke können bei uns gemietet werden, bitte bei der Anmeldung angeben.

Zug, Allmendstrasse,  
Leichtathletikstadion Allmend  
Mit Erna Baum-Iselin  
Freitag von 08:30 bis 10:00 Uhr  
6. Mai bis 10. Juni 2011  
CHF 90.00, ohne Stockmiete  
Anmeldung bis 15. April 2011

Angebotsnummer: 51040.11.108

## Velofahren Halbtagestouren 2011

Wir unternehmen kleinere Velotouren von ca. 30 bis 40 km im Kanton Zug und in angrenzende Gebiete. Wir fahren vorwiegend auf Radwegen und meiden grössere Steigungen. Sie brauchen: Übung im sicheren Velofahren, genügend Ausdauer, ein gut gewartetes Velo, Freude am Velofahren in einer Gruppe, Helm (empfohlen). Beachten Sie auch unsere Tagestouren und verlangen Sie das ausführliche Touren-Programm, das ab April 2011 erhältlich ist.

Besammlung: Zug, beim Eingang zur Leichtathletikanlage Allmend

Mit Hans Hürlimann und Velo-Team

Dienstag von 08:30 bis ca. 11:30 Uhr

10. und 24. Mai 2011

7. und 21. Juni 2011

Organisationspauschale CHF 5.00  
pro Ausfahrt

Keine Anmeldung erforderlich

Bei zweifelhafter Witterung entscheidet der Leiter vor Ort über die Durchführung.

## Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55  
Telefax 041 727 50 60  
anmeldung@zg.pro-senectute.ch  
www.zg.pro-senectute.ch

## Grösstes Stressless-Studio der Schweiz

**GM**  
GETZMANN MOBEL

Luzernerstr. 64, Ebikon, 041-429 30 60  
www.moebel-getzmann.ch

Grösstes Stressless-Studio der Schweiz



# Bewegung im Wasser



Das Element Wasser erfreut sich immer grösserer Beliebtheit, ist es doch eine ideale Möglichkeit, etwas für das allgemeine Wohlbefinden zu tun und chronischen Beschwerden des Herz-Kreislauf-Systems und des Bewegungsapparates vorzubeugen.

## Die wichtigsten Vorteile des Trainings im Wasser sind:

- Entlastung von Halte- und Bewegungsapparat
- Lockerung und Entspannung der Muskulatur und der Wirbelsäule
- Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten, reduzierte Verletzungsgefahr
- Kräftigung der Muskulatur
- Ruckartige Bewegungen und Schläge werden verunmöglicht
- Individuelle Dosierung der Belastung möglich
- Massageeffekt und Förderung der Durchblutung
- Aktivierung des Lymphsystems

Suchen Sie aus unserem vielseitigen Angebot das Passende für Sie aus!

Angebotsnummern: siehe unten

### Aqua-Fitness mit Weste

Tiefwassergymnastik

Wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining in tiefem Wasser. Eine Weste oder ein Gurt ermöglicht durch den nötigen Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung.

#### Montag von 10:00 bis 10:45 Uhr

Zug, Loretostrasse 10, Hallenbad Loreto  
Mit Erna Baum-Iselin und Lucia Küffer

Angebotsnummer: 51050.11.101

11 Lektionen

10. Januar bis 11. April 2011

ohne 7. und 14. Februar und 7. März

CHF 198.00

inkl. Eintritt ohne Westenmiete

Anmeldung bis 17. Dezember 2010

Angebotsnummer: 51050.11.201

9 Lektionen

2. Mai bis 4. Juli 2011

ohne 13. Juni

CHF 162.00

inkl. Eintritt ohne Westenmiete

Anmeldung bis 11. April 2011

Angebotsnummern: siehe unten

### Aqua-Fitness ohne Weste

In brusttiefem Wasser

Wirkungsvolle Wassergymnastik mit integriertem Lauftraining fördert Ihre Ausdauer und allgemeine Fitness. Bei diesem Angebot haben Sie im Wasser immer Bodenkontakt, was gezielte Bewegungsabläufe erleichtert. Ideal auch für Nichtschwimmer/innen.

Hünenberg, Lindenbergstrasse 10,  
Hallenbad Moos  
Mit Silvia Döbeli

#### Freitag von 13:30 bis 14:15 Uhr

Angebotsnummer: 51050.11.103

12 Lektionen

14. Januar bis 15. April 2011

ohne 11. und 18. Februar

CHF 192.00

inkl. Eintritt

Anmeldung bis 17. Dezember 2010

Angebotsnummer: 51050.11.203

8 Lektionen

6. Mai bis 8. Juli 2011

ohne 3. und 24. Juni

CHF 128.00

inkl. Eintritt

Anmeldung bis 22. April 2011



**veloerlebnis.ch**

Weitere Informationen und Katalogbestellung im Internet oder unter Tel. 044/729 92 41

- *Veloferien ohne sportliche Höchstleistungen*
- *erlebnisreiche Radtouren für Geniesser*
- *Begleitung durch erfahrene Radleiter*
- *abwechslungsreiches Programm*
- *fast alles inbegriffen*

**HASSLER**

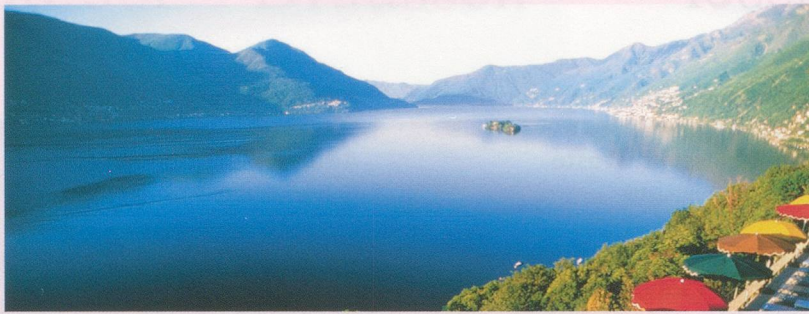
Bodenbeläge • Teppich • Parkett • Innendekorationen

**HASSLER für hochstehende Qualität am Boden und in der Raumgestaltung!**

Hans Hassler AG • Chamerstrasse 174 • 6300 Zug  
Telefon 041 711 86 21 • Fax 041 710 59 33  
E-Mail: info@cham.hassler.ch • www.hassler.ch



## Ihr Ferienparadies – gleich um die Ecke!



### Erstklassige Tessiner Ferien à la carte:

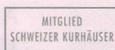
Das Hotel Casa Berno Ascona ist genau das richtige Erstklasshotel für Geniesser, Golfer, Wanderer, Wassersportfreunde, Gourmets, Dolce-Far-Niente-Spezialisten, Weinkenner undsoweiter – verlangen Sie doch einfach schnell unsere aktuellen Angebote!



**HOTEL CASA BERNO ASCONA**

Hotel Casa Berno, Postfach 721, CH-6612 Ascona

• Tel 091 791 32 32 • Fax 091 792 11 14 • [www.casaberno.ch](http://www.casaberno.ch) • Direktion: Bruno Caratsch



Direkt über dem Lago Maggiore:  
das feine Familienhotel  
«ARANCIO»

In nächster Nähe zu den bezaubernden Brissago-Inseln ist dieses reizende Hotel ein Geheimtipp. Seeterrasse, Liegewiese, beheiztes Freibad mit Planschbecken. Mit viel Komfort (Bad oder Dusche, WC, Telefon, Radio) und einem sehr guten, typischen Tessiner Restaurant.



Verlangen Sie Informationen  
über die ARANCIO-Sommerpauschalen 2011!



Hotel Arancio ★★ CH-6612 Ascona

Tel 091 791 23 33 • Fax 091 791 58 02 • [www.arancio.ch](http://www.arancio.ch)  
Direktion: Bruno Caratsch

Geniessen und Sein

kneipp hof

Ihr Rehasentrum  
mit Hotelambiente.

### Geniessen und Sein – Fit auch im Alter.

Dem Alltag entfliehen, Körper und Seele ein herrliches Wochenende lang baumeln lassen und sich erholen – das ist das Ziel von «Geniessen und Sein». Aktive Erholung – ein rundum sinnliches Erlebnis. Sie werden sich bei uns wohlfühlen!

#### Die Daten 2011, jeweils von Freitag bis Sonntag:

04. Feb. bis 06. Feb. 2011	04. März bis 6. März 2011
29. April bis 1. Mai 2011	05. Juni bis 5. Juni 2011
01. Juli bis 03. Juli 2011	02. Sept. bis 04. Sept. 2011
30. Sept. bis 2. Okt. 2011	04. Nov. bis 06. Nov. 2011

Gruppen ab sechs Personen sind  
auch an anderen Wochenenden möglich.

2 Übernachtungen inkl. Halbpension	
Einzelzimmer	CHF 580.–
Doppelzimmer pro Person	CHF 280.–

kneipp-hof Dussnang AG  
Kurhausstrasse 34  
8374 Dussnang  
Tel. 071 978 63 63  
[www.kneipphof.ch](http://www.kneipphof.ch)



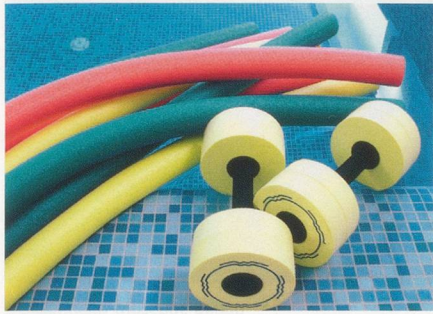


## Unterwegs

Angebotsnummer: 51050.11.105

**Aqua-Fitness**

Mobilisieren im warmen Wasser



Sanfte und schonende Gymnastik in 32 bis 34 Grad warmem Wasser. Geeignet auch für Nichtschwimmer/innen und Personen mit Behinderungen/Einschränkungen. Einstieg jederzeit möglich!

Zug, Zugerbergstrasse 27,  
Bewegungsbad Maihof  
mit Marijke Wouters

Freitag von 16:30 bis 17:00 Uhr  
Freitag von 17:00 bis 17:30 Uhr  
Freitag von 17:30 bis 18:00 Uhr

CHF 100.00 für jeweils 10 Lektionen  
Einstieg jederzeit möglich!  
Anmeldung direkt bei Marijke Wouters  
Telefon 041 741 47 24

**Auskunft und Anmeldung**

Telefon 041 727 50 55  
Telefax 041 727 50 60  
anmeldung@zg.pro-senectute.ch  
www.zg.pro-senectute.ch

**Aqua-Fitness – der ideale Sport**

Mit Wassergymnastik werden die wichtigen Konditionsfaktoren wie Beweglichkeit, Kraft und Koordination wirkungsvoll trainiert. Schwimmen gehört zu den gesündesten Ausdauersportarten und kann ohne Weiteres auch im höheren Alter erlernt werden. Schwimmen mit anderen zusammen macht Freude und Spass.

In den wöchentlichen Aqua-Fitness-Stunden der Pro Senectute Kanton Zug werden Wassergewöhnung, Wassergymnastik und ein sanftes Schwimmtraining angeboten. Eine Aqua-Fitness-Lektion kostet CHF 6.00 exkl. Hallenbad-Eintritt. Die angebotenen Lektionen werden trimesterweise verrechnet und direkt der Kursleitung bezahlt.

Sie sind allein oder zusammen mit einer Kollegin, mit einem Kollegen jederzeit herzlich willkommen. Machen Sie mit, kommen Sie zu einer kostenlosen Schnupper-  
lektion.

Auskünfte erteilen Ihnen die nebenstehenden Seniorensport-Leiterinnen oder auch Pro Senectute Kanton Zug gerne, Telefon 041 727 50 55.

**Baar**

Lättich	51020.11.101	Mo 13:15 h	Christine Kaiser	041 780 12 08
	51020.11.102	Mo 14:00 h	Tina Simeon	044 764 34 12
	51020.11.103	Mo 14:45 h	Lucia Küffer	056 668 07 70
Schule für Sehbehinderte und Blinde	51020.11.104	Di 07:30 h	Jasmine Lüdi	041 720 24 28
	51020.11.105	Di 08:10 h	Jasmine Lüdi	041 720 24 28
	51020.11.106	Di 08:50 h	Jasmine Lüdi	041 720 24 28

**Cham**

Röhrliberg	51020.11.107	Mo 14:45 h	Erna Baum	041 740 06 54
	51020.11.108	Mo 15:00 h	Verena Röllin	041 755 20 86

**Hünenberg**

Moos	51020.11.109	Fr 14:15 h	Silvia Döbeli	041 780 63 72
	51020.11.110	Fr 15:00 h	Christine Kaiser	041 780 12 08

**Steinhausen**

Albisstrasse	51020.11.111	Do 08:00 h	Lucia Küffer	056 668 07 70
	51020.11.112	Do 08:45 h	Marijke Wouters	041 741 47 24

**Inwil**

ZUWEBE	51020.11.113	Mo 12:30 h	Yvonne Stock	041 761 07 18
	51020.11.114	Mo 13:15 h	Andrea Oehri	041 761 76 38

**maler fischer**

POLO FISCHER  
EIDG. DIPL. MALERMEISTER  
LANGACKERSTRASSE 39 · 6330 CHAM  
TELEFON 041 780 25 69  
WWW.MALER-FISCHER.CH

Strassenbau  
Tiefbau  
Gartenbau

**VONPLON**

Vonplon Strassenbau AG Tel.: 041 760 16 16 | www.vonplon.ch  
6340 Baar Fax: 041 760 17 57 | info@vonplon.ch