



Zug in Bewegung
Angebot 2012 für Sport 60+



Kanton Zug

Direktion für Bildung und Kultur

Amt für Sport
An der Aa 6, 6303 Zug
041 728 35 54
sport@zug.ch
www.zug.ch/sport

Hinweis

Die Kurse, die von Pro Senectute organisiert werden, können erst ab 60 Jahren besucht werden. Bei allen anderen Angeboten besteht keine Altersgrenze.

Die Angebote sind nach Ortschaften und dann alphabetisch nach Sportarten aufgelistet.

Weitere Informationen zum Thema Erwachsenensport:
www.zug.ch/sport

Amt für Sport des Kantons Zug

Fotos: BASPO

Inhalt

Vorwort	02
Allenwinden	04
Baar	04
Cham	09
Hagendorn	10
Hünenberg	10
Menzingen	11
Neuheim	12
Oberägeri	12
Rotkreuz	12
Steinhausen	13
Unterägeri	14
Walchwil	15
Zug	16

Vorwort

Bewegung zur Begegnung

Der Begriff Seniorensport ist zwar fest im Vokabular von Gesundheitsexperten, Präventionsfachleuten und Medizinalpersonal verankert, doch strenggenommen ein wenig irreführend. Gemeinhin wird damit nämlich die sportliche Aktivität von Menschen umschrieben, die 60 Jahre oder älter sind. Doch wissenschaftlich betrachtet beginnt der Sport für Senioren bereits im Alter von 30 Jahren. Warum? Ab dann setzt ein kontinuierlicher Abbau von Muskulatur, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit ein. Gleichzeitig steigt – genetisch bedingt – der Körperfettanteil des Menschen.

Bevor Sie die Broschüre nun demotiviert zur Seite legen, sich gemütlich zurücklehnen und sagen, dass sich unter diesen Umständen körperliche

Fitness ohnehin nicht mehr lohne, weil Sie zu lange inaktiv waren, sollten Sie bedenken: Wissenschaftliche Fakten und Diagnosen zur physischen Leistungsfähigkeit alleine sind kein Gradmesser für die Bedeutung und den Wert, den körperliche Aktivität haben kann. Dies gilt für den Sport im Allgemeinen und für den «Seniorensport» im Besonderen. Was hier primär zählt, ist die Freude an der Bewegung und an der Begegnung.

Zu dieser Einsicht gelangt, wer Frauen und Männer im Kanton Zug befragt, die bereits eines der vielen Angebote im Bereiche 60+ nutzen. Nicht das gegenseitige Kräfteressen steht im Vordergrund, sondern die Kontaktpflege, das allgemeine Wohlbefinden, das verstärkte Körperbewusstsein, die Gewissheit, durch institutionalisierte

Sportstunden – vor allem unmittelbar nach der Pensionierung – wenigstens einen fixen Termin oder zwei pro Woche zu haben. Sport schafft hier Struktur und Orientierung, Abwechslung und Austausch zugleich und leistet deshalb gesellschaftlich betrachtet unsäglich viel mehr, als es eine medizinische Studie je nachweisen könnte.

Die Ausbreitung des Seniorensports (und vor allem des Seniorinnensports!) gehört zu den wichtigsten und augenfälligsten Sporttrends der letzten 20 Jahre. Die Entwicklung ist noch lange nicht abgeschlossen und hat grosses Potenzial. Eine wichtige Ressource, auf die bei diesem Prozess zurückgegriffen werden kann, sind die motivierten und gut ausgebildeten Leiterinnen und Leiter, denen an dieser Stelle herzlich für ihr Engagement gedankt

sei. Sie verstehen es, auf das differenzierte und anspruchsvolle Bewegungsverhalten von Menschen in der zweiten Lebenshälfte einzugehen.

Ob Schneeschuhlaufen oder Rückengymnastik, Aquafitness oder Tischtennis, Nordic Walking oder Hatha Yoga, Luftpistolenschiessen oder Beckenbodentraining – das Angebot im Kanton ist mittlerweile so gross und vielseitig, dass es für jeden Geschmack etwas dabei hat. Auch Neueinsteiger sind jederzeit herzlich willkommen. Wir freuen uns auf Sie!

Stephan Schleiss, Regierungsrat

Allenwinden

Fit / Gym

Pro Senectute

DO 9.00 – 10.00

FR 13.50 – 14.50

Rita Schmid, 041 710 31 79

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Baar

Aquafit 60+

aquafit-schwimmen

FR 10.15

Hedy Peter, 041 755 27 10

info@aquafit-schwimmen.ch

www.aquafit-schwimmen.ch

Aquafit Power

aquafit-schwimmen

DI 19.00

MI 18.15

Hedy Peter, 041 755 27 10

info@aquafit-schwimmen.ch

www.aquafit-schwimmen.ch

Arthrose-Gymnastik

Rheumaliga Zug

MO, MI 17.00 – 18.00

Antoinette Bieri, 041 750 39 29

www.rheumaliga-zug.ch

Aktive Backademy

Rheumaliga Zug

MI 18.45 – 20.15

Antoinette Bieri, 041 750 39 29

www.rheumaliga-zug.ch

Aquawell, Zuwebe

Rheumaliga Zug

MO 16.30 – 17.15, 17.15 – 18.00,

18.00 – 18.45, 18.45 – 19.30

DO 9.00 – 9.45, 09.45 – 10.30

Antoinette Bieri, 041 750 39 29

www.rheumaliga-zug.ch

Aquawell, Sonnenberg

Rheumaliga Zug

MI 13.15 – 14.00, 14.00 – 14.45

Antoinette Bieri, 041 750 39 29

www.rheumaliga-zug.ch

Feldenkrais-Methode in der Gruppe

Feldenkrais-Methode Annette Schmid

MO 13.00 – 14.00

DI 17.00 – 18.00

DO 18.00 – 19.00

Annette Schmid, 079 706 24 32

annette@greenmail.ch

Aqua-Fit

Pro Senectute

MO 13.15 – 14.00, 14.00 – 14.45,
14.45 – 15.45

Christine Kaiser, 041 780 12 08

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Aquafit

Schwimmschule Baar

DI 8.15 – 9.00

DO 8.15 – 12.30

Petra Deschwanden, 041 760 68 67

info@schwimmschule-baar.ch

www.schwimmschule-baar.ch

Aqua-Fit

Pro Senectute

DI 16.00 – 16.45, 16.45 – 17.30,
17.30 – 18.15

Jasmin Lüdi, 041 720 24 28

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Aquafitness

Bewegung, Entspannung, Ernährung

FR 8.15, 9.00

Martin Zurbriggen, 041 850 19 19

hello@martin-zurbriggen.ch

www.martin-zurbriggen.ch

Dalcroze-Rhythmik

Pro Senectute

MI 14.00 – 14.50

Regula Balmer-Caviezel, 041 370 88 35

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Aquafitness

Bewegung, Entspannung, Ernährung

MO 8.30, 18.30, 19.30

Martin Zurbriggen, 041 850 19 19

hello@martin-zurbriggen.ch

www.martin-zurbriggen.ch

Fit / Gym

Pro Senectute

MO 14.15 – 15.15

DI 9.00 – 10.00

Doris Walt 041 761 30 10

Paula Radler 041 761 49 78

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Fit / Gym

Pro Senectute

MI, DO 9.00 – 10.00

Bea Arnold, 041 760 08 19

Myriam Scherer, 041 760 48 80

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

**Gymnastik, Aerobic, Spiel, Wasser-
gymnastik, Line Dance, Volkstanz**

SVKT St. Martin Baar

DO 20.00 – 21.30

Esther Grob

enziblick@bluewin.ch

www.svkt-baar.ch

Atem- und Kreislauftraining

Frauengemeinschaft St. Martin Baar

MO 8.15

DI 9.15

Ottilia Stierli, 041 763 11 83

o.stierli@bluewin.ch

www.fg-baar.ch

Jung Do Kung Fu Selbstverteidigung

Yun Song Akademie

MO 10.45 – 11.45

DI 18.00 – 19.00

MI 14.00 – 15.00

Stephan Krellmann, 041 760 51 28

info@yunsong.ch

www.yunsong.ch

Asiatische Schwertkampfkunst

Yun Song Akademie

MO 14.00 – 15.00

MI 10.45 – 11.45

DO 17.00 – 18.00

Pirmin Andermatt, 041 760 51 28

info@yunsong.ch

www.yunsong.ch

Selbstverteidigung, 10 Lektionen

Yun Song Akademie

MO 9.30 – 10.30

MI 9.30 – 10.30

Stephan Krellmann, 041 760 51 28

info@yunsong.ch

www.yunsong.ch

Taichi / Gibong**Bewegung für Körper und Geist**

Yun Song Akademie

MO 17.00 – 18.00

MI 7.30 – 8.30, 12.00 – 13.00

Jeannette Robe, 041 760 51 28

info@yunsong.ch

www.yunsong.ch

Elastische und bewegliche**Wirbelsäule**

Yun Song Akademie

DI 9.00 – 10.00

Antonia Bruhin Züsli, 041 783 10 25

gaja.ma@datazug.ch

Entspannte Schultern und**befreiter Nacken**

Yun Song Akademie

DI 10.15 – 11.15

Antonia Bruhin Züsli, 041 783 10 25

gaja.ma@datazug.ch

Schmerzfrei im Kreuz

Yun Song Akademie

DI 13.45 – 14.45

Antonia Bruhin Züsli, 041 783 10 25

gaja.ma@datazug.ch

Elastische und bewegliche**Wirbelsäule**

Yun Song Akademie

DI 9.00 – 10.00

Antonia Bruhin Züsli, 041 783 10 25

gaja.ma@datazug.ch

Chi Yoga

Yun Song Akademie

MO 14.00 – 15.10

Lea Bossert, 041 710 33 05

lea@chiyoga-zug.ch

www.chiyoga.ch

Walking

TSV Concordia Baar

MO 9.00 – 10.30

Ralph Scheidegger

spiele@tsvbaar.ch

www.tsvbaar.ch

Sport Stacking

TSV Concordia Baar

DO 18.30 – 19.30

Ralph Scheidegger

spiele@tsvbaar.ch

www.tsvbaar.ch

Fitness-Montag

TSV Concordia Baar
MO 20.00 – 21.45
Ralph Scheidegger
spiele@tsvbaar.ch
www.tsvbaar.ch

Fitness-Donnerstag

TSV Concordia Baar
Do 20.15 – 21.45
Ralph Scheidegger
spiele@tsvbaar.ch
www.tsvbaar.ch

ANZEIGE

martin-zurbriggen.ch

bewegung entspannung ernährung ■ ■ ■ ■ ■

AQUAFITNESS

Hallenbad in der ZUWEBE in Baar**Hallenbad Schützenmatt in Hirzel**

Kostenlose Probelektion nach Vereinbarung

Weitere Angebote in Luzern, Horw, Nottwil, Sursee

Telefon 041 850 19 19**www.martin-zurbriggen.ch**

Cham

Fitness, Beweglichkeit und Spiel

Männerriege TV Cham

FR 20.15 – 21.45

Godi Müller, 041 781 04 75

godi.mueller@datazug.ch

www.tvcham.ch

Fitness und Osteoporosevorsorge für Männer

Seniorenriege TV Cham

DO 18.45 – 20.00

Ruth Dössegger, 041 780 57 64

doe@bluewin.ch

www.tvcham.ch

Hatha Yoga

Yogaschule Sunanda

MO 9.30 – 10.30, 19.30 – 20.30,
20.45 – 21.45

DI 9.30 – 10.30, 18.15 – 19.15

MI 19.30 – 20.30, 21.00 – 22.00

DO 9.30 – 10.30, 18.00 – 19.00

FR 9.30 – 10.30

Thomas Gloor, 041 781 30 30

info@sunanda.ch

www.sunanda.ch

Yoga Chi

Yogaschule Sunanda

DI 19.30 – 20.45

MI 9.30 – 10.45

DO 19.15 – 20.15

FR 20.30 – 21.45

Thomas Gloor, 041 781 30 30

info@sunanda.ch

www.sunanda.ch

Aqua-Fit

Pro Senectute

MO 15.00 – 15.45, 15.15 – 16.00

Erna Baum, 041 740 06 54

Verena Röllin, 041 740 06 54

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Fit / Gym

Pro Senectute

DI 8.45 – 9.45

Gertrud Lang, 041 780 48 14

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Fit / Gym

Pro Senectute

DI 15.30 – 16.30

Yvonne Livingston, 041 780 46 16

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Fitness und Bewegung

FIT plus

MO, DI, DO 11.30 – 21.00

MI 8.00 – 21.00

FR 11.30 – 20.00

SA 8.00 – 12.00

Ruth Honauer-Huber, 041 784 58 19

fitplus@buel-cham.ch

www.buel-cham.ch

Luftpistolenschiessen

SSV Cham-Ennetsee

DI, DO 19.00 – 21.00

Olivier Sterchi, 041 741 17 52

sterchi-os@sunrise.ch

www.ssvcham-ennetsee.ch

Fitnessstraining Slow

Frauenriege TV Cham 1884

MI 17.45 – 19.00

Ruth Bischof, 041 780 55 75

fam.bischof@datazug.ch

Hagendorn

Fit / Gym

Pro Senectute

MI 8.30 – 09.30

Gertrud Lang, 041 780 48 14

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Hünenberg

Tischtennis

HTTC Hünenberger Tischtennisclub

MO, DO 20.00 – 22.00

David Kellenberger, 041 544 86 92

david.kellenberger@gmx.net

www.httc.ch

Aqua-Fit

Pro Senectute

FR 13.30 – 14.15, 14.15 – 15.00,
15.00 – 15.45

Silvia Döbeli, 041 780 63 72

Christine Kaiser, 041 780 12 08

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Fit / Gym

Pro Senectute

MI 14.15 – 15.15

Paula Stutzer, 041 780 59 28

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Menzingen

Turnen

Seniorenriege

MI 19.00 – 20.15

Tony Amrein, 041 755 10 13

tonyamrein@bluewin.ch

www.stvmenzingen.ch

Rückengymnastik

Frauen Menzingen

MO 9.00 – 10.00

DO 8.15 – 9.15, 9.30 – 10.30

Lise Barmet, 041 755 29 53

lkbarmet@bluewin.ch

frauenmenzingen.ch

ANZEIGE



Kampfkunst erleben

Lebensqualität steigern

Martial Arts:

Jung Do Kung Fu, Asiatische Schwertkampfkunst, Selbstverteidigung
Tae-Bo, Semi-Kontakt

Life Arts:

Qigong/Taichi, Yiquan, Sportmassagen
Yoga, Chi-Yoga
Franklin Methode, Klangmeditation, Rückengymnastik
Energetische Körpermassage, Klassische und Fussreflexzonen-Massage

Lounge/Bistro, Budo-Shop

Gratis Probelektionen möglich!

YunSong Akademie GmbH, Life and Martial Arts, Bachweid 3, 6340 Baar
www.yunsong.ch / info@yunsong.ch / 041 760 51 28

Fit / Gym

Pro Senectute

DI 15.30 – 16.30

Doris Röllin, 041 755 38 77

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Neuheim

Gymnastik und Spilsport

Männerriege Neuheim

DO 20.00 – 22.00

Hugo Holdener, 041 755 25 73

hugo.holdener@mrneuheim.ch

www.mrneuheim.ch

Fit / Gym

Pro Senectute

MI 14.00 – 15.00

Elisabeth Birrer, 041 750 27 92

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Oberägeri

Fit / Gym

Pro Senectute

DI 14.00 – 15.00

Astrid Reichmuth, 041 750 05 14

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Fit / Gym

Pro Senectute

MO 19.00 – 20.00

Helen Müller, 041 750 43 64

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Rotkreuz

Fit / Gym

Pro Senectute

MI 14.00 – 15.00

Agnes Strauss, 041 790 24 23

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Internationale Tänze

Pro Senectute

MO 14.00 – 16.00

Yvonne Livingston, 041 780 46 16

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Beckenbodentraining für Frauen

Praxis für Physiotherapie
 MI 19.15 – 20.15
 Marion Strupp, 041 783 28 43
 marion.strupp@bluewin.ch

Steinhausen

Nordic Walking

Rheumaliga Zug
 MO 19.30
 DO 8.30
 Beatrice Zingerli-Hungerbühler,
 041 741 17 87
 bezing@bluewin.ch

Osteoporoseturnen

Rheumaliga Zug
 auf Anfrage
 Beatrice Zingerli-Hungerbühler,
 041 741 17 87
 bezing@bluewin.ch

angepasstes Fitness-Programm

Männerriege
 DO 18.30 – 20.00
 Werner Limacher, 041 741 34 24
 wernerlimacher@datazug.ch

Aqua-Fit

Pro Senectute
 DO 8.00 – 8.45, 8.45 – 9.30
 Lucia Küffer 056 668 07 70
 Marijke Wouters 041 741 47 24
 anmeldung@zg.pro-senectute.ch
 www.zg.pro-senectute.ch

Fit / Gym

Pro Senectute
 MO 8.00 – 9.00
 Theres Gisler, 041 741 28 53
 anmeldung@zg.pro-senectute.ch
 www.zg.pro-senectute.ch

Fit / Gym

Pro Senectute
 MO 9.00 – 10.00
 Rosmarie Hohl, 041 741 28 21
 anmeldung@zg.pro-senectute.ch
 www.zg.pro-senectute.ch

Nordic Walking – Einführungskurse

Pro Senectute
 DI, 8.5. – 12.6.2012, 14.00 – 15.30
 Erna Baum, 041 740 06 54
 anmeldung@zg.pro-senectute.ch
 www.zg.pro-senectute.ch

Walking

B. Zingerli
 DO 8.30
 Beatrice Zingerli, 041 741 17 87
 bezing@bluewin.ch

Nordic Walking

B. Zingerli
 DO 8.30
 Beatrice Zingerli, 041 741 17 87
 bezing@bluewin.ch

Einführung Nordic Walking

B. Zingerli
 MO, ab Mai 2012, 18.30
 Beatrice Zingerli, 041 741 17 87
 bezing@bluewin.ch

Gymnastik

Frauenriege Steinhausen
 MO 19.15 – 20.15
 Claudia Eisenegger, 041 740 46 23
 claudiaeiseneegger@msn.com
 www.tvsteinhausen.ch

Unterägeri

Sportliches Pistolenschiessen 50/25m

Pistolensektion Unterägeri
 Di, 27.3.–2.10.2012, 18.00 – 20.00
 Peter Nussbaumer, 041 750 57 74
 peter.nussbaumer@datazug.ch
 www.psunterägeri.ch

Aktive Backademy

Rheumaliga Zug
 DO 13.00 – 15.15
 MO 17.15 – 19.30
 Antoinette Bieri, 041 750 39 29
 www.rheumaliga-zug.ch

Polisportiv

Männerriege – Sport Union Aegeri
 DO 20.15 – 22.00
 Elisabeth Häusler, 041 750 09 80
 lishaeusler@bluewin.ch
 www.sportunionaegeri.ch

Gymnastik und Spiel

Turnerinnen B – Sport Union Aegeri
 MO 19.45 – 21.30
 Elisabeth Häusler, 041 750 09 80
 lishaeusler@bluewin.ch
 www.sportunionaegeri.ch

Fit / Gym

Pro Senectute

DI 14.00 – 15.00

Margrit Nussbaumer, 041 750 39 70

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

**Gleichgewicht und Kraft /
Sturzprophylaxe**

Pro Senectute

DO, 19.1. – 5.4.2012, 14.00 – 15.30

Margrit Nussbaumer, 041 750 39 70

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Line-Dance

Pro Senectute

MI 16.15 – 17.15

Gaby Genner, 041 727 50 55

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Pilates

Pro Senectute

MI 14.00 – 15.00

Christine Hüsler, 076 323 97 79

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Walchwil

Fit / Gym

Pro Senectute

MI 14.00 – 15.00

Marlies Müller, 041 758 15 89

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Gymnastik + Ballspiele

Männerriege

DO 20.00

Franz Rust, 041 758 16 38

franz.rust@bluewin.ch

www.ktv-walchwil.ch/männerriege

Gymnastik 60+

SVKT Frauensportverein

MO 19.00 – 20.00

Gisela Dolder, 041 758 06 20

www.frauensport-walchwil.ch

Gymnastik

SVKT Frauensportverein

MO 20.15 – 21.30

Anita Rust, 041 758 27 69

www.frauensport-walchwil.ch

Zug

Turnen, Fitness 50+

Frauenriege STV Zug
 DO 20.00 – 21.45
 Marlis Britt, 041 711 71 87
 hch.britt@bluewin.ch

Fitness mit Spiel

Unihockey / Faustball – Männerriege

Freier Sportverein Zug
 MO 20.00 – 21.30
 Walter Brandenburg, 041 711 86 66
 wamazu@bluewin.ch

Fitness / Krafttraining – Frauenriege

Freier Sportverein Zug
 MI 19.30 – 20.30
 Walter Brandenburg, 041 711 86 66
 wamazu@bluewin.ch

Fitness / Krafttraining – Frauen- und Männerriege

Freier Sportverein Zug
 MI 18.15 – 20.30
 Walter Brandenburg, 041 711 86 66
 wamazu@bluewin.ch

Turnen / Gymnastik / Gedächtnis

SVKT Frauensportverein Hochwacht
 MO 9.00 – 10.00
 MI 19.45 – 21.30
 Frieda Waser-Frey, 041 743 04 41
 friedawaser@gmail.com
 www.svkt-zug.ch

Gymnastik für Frauen

LK Zug
 DI 17.00 – 18.00
 Frieda Waser-Frey, 041 743 04 41
 friedawaser@gmail.com

Fit mit Frieda

Kneippverein Zug
 DO 20.00 – 21.00
 Frieda Waser-Frey, 041 743 04 41
 friedawaser@gmail.com

Gymnastik für Frauen

LK Zug Fitness
 DI 17.00 – 18.00
 Frieda Waser-Frey, 041 711 27 82
 friedawaser@gmail.com

**Senioren allgemeines Gymnastik-
und Körpertraining**

LK Zug Fitness

DO 20.00 – 21.30

Hans Jörg Freitag, 041 711 27 82

**Turnen, Spiele, Volleyball
und Unihockey**

Männerriege Hochwacht Zug

MO 20.00 – 21.45

Ernst Iten, 041 741 85 78

itenernst@datazug.ch

**Gymnastik, Kraft:
Fitness für Senioren**

Männerriege Hochwacht Zug

MO 20.00 – 21.45

Urs V. Schreier, 041 742 29 29

urs.schreier@bluewin.ch

Aktive Backademy

Rheumaliga Zug

MO, DI, DO 16.00 – 17.30

MO, MI 16.30 – 19.30

MI 10.30 – 12.00

Antoinette Bieri, 041 750 39 29

www.rheumaliga-zug.ch

Aquawell

Rheumaliga Zug

MI 13.15 – 14.00

MI 14.00 – 14.45

Antoinette Bieri, 041 750 39 29

www.rheumaliga-zug.ch

Feldenkrais

Rheumaliga Zug

DO 13.45 – 14.30

Antoinette Bieri, 041 750 39 29

www.rheumaliga-zug.ch

**Sturzprophylaxe und
Osteoporoseturnen**

Rheumaliga Zug

MO 17.15, 18.00

MI 10.30, 11.15

Beatrice Zingerli, 041 741 17 87

bezing@bluewin.ch

Pilates

Rheumaliga Zug

DI 19.30 – 20.15

Antoinette Bieri, 041 750 39 29

www.rheumaliga-zug.ch

Arthrose-Gymnastik

Rheumaliga Zug

DO 13.00 – 13.45

Antoinette Bieri, 041 750 39 29

www.rheumaliga-zug.ch

Gymnastik 60+

SVKT Frauensportverband Frohmut

DO 9.00 – 10.00

Hedy Domeisen, 041 710 48 45

hedydom@gmail.com

Eislauf

Zuger Eislauf Verein

SA 8.15 – 9.00

Nelly Strässli-Torriani, 079 685 56 02

nelly.torriani@datazug.chwww.iceskating.ch

Wanderungen

Zuger Senioren Wandern

DO, gemäss Programm

Hans Elsener, 041 761 94 54

hans.elsener@bluewin.chwww.zuger-senioren-wandern.ch

Altergerechtes Turnen / Fitness

STV Zug Senioren Männerriege

MI 18.00 – 19.00, 20.15 – 21.45

Paul Waser, 041 741 81 47

p.m.waser@bluewin.chwww.stvzug.ch

Feldenkrais-Methode

move-in-balance

DO 19.30 – 20.30

Dorothea Bünzli Knierlinger,

079 405 33 21

dbk@move-in.balance.chwww.move-in.balance.ch

Gymnastic:**Bewegen – Dehnen – Entspannen**

Vitaswiss

DO 8.30 – 9.30

Grett Gavegn, 041 741 60 41

Aqua-Fit

Pro Senectute
FR 16.30 – 17.00, 17.00 – 17.30,
17.30 – 18.00
Marijke Wouters, 041 741 47 24
anmeldung@zg.pro-senectute.ch
www.zg.pro-senectute.ch

Aqua-Fit

Pro Senectute
DI 10.45 – 11.30
FR 17.15 – 18.00
Erna Baum, 041 740 06 54
anmeldung@zg.pro-senectute.ch
www.zg.pro-senectute.ch

Dalcroze-Rhythmik

Pro Senectute
Mi 14.00 – 14.50
Regula Balmer-Caviezel, 041 370 88 35
anmeldung@zg.pro-senectute.ch
www.zg.pro-senectute.ch

Fit / Gym

Pro Senectute
MI 8.00 – 9.00
Frieda Waser, 041 743 04 41
anmeldung@zg.pro-senectute.ch
www.zg.pro-senectute.ch

Fit / Gym

Pro Senectute
DI 10.00 – 11.00
Therese Gisler, 041 741 28 53
anmeldung@zg.pro-senectute.ch
www.zg.pro-senectute.ch

Fit / Gym

Pro Senectute
MI 14.00 – 15.00
Monika Fabbri, 041 741 80 68
anmeldung@zg.pro-senectute.ch
www.zg.pro-senectute.ch

Fit / Gym

Pro Senectute
DO 14.00 – 15.00
Françoise Baumann, 041 740 07 39
anmeldung@zg.pro-senectute.ch
www.zg.pro-senectute.ch

Line-Dance (Fortgeschrittene)

Pro Senectute
 MI 13.30 – 14.30
 Gaby Genner, 041 727 50 55
 anmeldung@zg.pro-senectute.ch
 www.zg.pro-senectute.ch

Line-Dance (Anfänger)

Pro Senectute
 MI 14.45 – 15.45
 Gaby Genner, 041 727 50 55
 anmeldung@zg.pro-senectute.ch
 www.zg.pro-senectute.ch

Nordic Walking – Einführungskurse

Pro Senectute
 DI, 4.5. – 15.6.2012, 8.30 – 10.00
 Erna Baum, 041 740 06 54
 anmeldung@zg.pro-senectute.ch
 www.zg.pro-senectute.ch

Walking Treff

Pro Senectute
 MI 8.30 – 10.00
 Pro Senectute, 041 727 50 55
 anmeldung@zg.pro-senectute.ch
 www.zg.pro-senectute.ch

Pilates

Pro Senectute
 MO 8.50 – 9.50, 9.55 – 10.55,
 11.00 – 12.00
 Susanne Flüher-Müller, 041 710 83 74
 anmeldung@zg.pro-senectute.ch
 www.zg.pro-senectute.ch

**Schneeschuhlaufen
 (Halbtagestour)**

Pro Senectute
 10. und 24.1.2012
 Pro Senectute, 041 727 50 55
 anmeldung@zg.pro-senectute.ch
 www.zg.pro-senectute.ch

**Schneeschuhlaufen
 (Ganztagestour)**

Pro Senectute
 12. und 26.1.2012
 Pro Senectute, 041 727 50 55
 anmeldung@zg.pro-senectute.ch
 www.zg.pro-senectute.ch

Tai-Chi / Qi Gong

Pro Senectute

MO 10.00 – 11.00

Jon Carl Tall, 041 710 10 40

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Internationale Tänze

Pro Senectute

DO 14.00 – 16.00

Yvonne Livingston, 041 780 46 16

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Velotouren

Pro Senectute

div. Daten für Halb- oder

Gantagestouren

Pro Senectute, 041 727 50 55

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Yoga

Pro Senectute

MO 8.30 – 9.45, 10.00 – 11.15,

13.00 – 14.15

Ursula von Matt, 041 712 27 45

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Autogenes Training

Praxis für Gesundheitsförderung

nach Vereinbarung

Margrit Dick, 041 711 87 25

Beckenbodentraining

Praxis für Gesundheitsförderung

nach Vereinbarung

Margrit Dick, 041 711 87 25

Kräftigung mit Theraband

Praxis für Gesundheitsförderung

nach Vereinbarung

Margrit Dick, 041 711 87 25

Progressive Muskelentspannung

Praxis für Gesundheitsförderung

nach Vereinbarung

Margrit Dick, 041 711 87 25

Rückengymnastik

Praxis für Gesundheitsförderung

nach Vereinbarung

Margrit Dick, 041 711 87 25

Walking und Nordic Walking

Praxis für Gesundheitsförderung
nach Vereinbarung
Margrit Dick, 041 711 87 25

Wellness:**Bewegung/Entspannung/Ernährung**

Praxis für Gesundheitsförderung
nach Vereinbarung
Margrit Dick, 041 711 87 25

Aqua Fitness

Klubschule Migros Zug
MO, MI 7.10
Benno Peter, 041 727 11 55
klubschule.zug@migros-luzern.ch
www.klubschule.ch

Pilates Intro

Klubschule Migros Zug
MO, MI 12.00
MO 17.10, 18.10
DI 13.10
DO 13.00, 17.00, 18.00
FR 09.10
Benno Peter, 041 727 11 55
klubschule.zug@migros-luzern.ch
www.klubschule.ch

Rückengymnastik

Klubschule Migros Zug
MO 14.05
DI 9.00, 17.10, 19.10, 20.10
DO 20.10
Benno Peter, 041 727 11 55
klubschule.zug@migros-luzern.ch
www.klubschule.ch

Rückenfit

Klubschule Migros Zug
MO 18.00
MI, DO 20.10
FR 8.00
Benno Peter, 041 727 11 55
klubschule.zug@migros-luzern.ch
www.klubschule.ch

Fitgymnastik 60+

Klubschule Migros Zug
MO 17.10
Benno Peter, 041 727 11 55
klubschule.zug@migros-luzern.ch
www.klubschule.ch

Fit und wohl

Klubschule Migros Zug
DO 9.15
Benno Peter, 041 727 11 55
klubschule.zug@migros luzern.ch
www.klubschule.ch

Aqua-Pilates

Klubschule Migros Zug
FR 8.00, 8.50
Benno Peter, 041 727 11 55
klubschule.zug@migros luzern.ch
www.klubschule.ch

Pilates Aufbau

Klubschule Migros Zug
MO 13.10
MI 18.10
Benno Peter, 041 727 11 55
klubschule.zug@migros luzern.ch
www.klubschule.ch

Hatha Yoga

Klubschule Migros Zug
MO 12.00, 19.10
MI 19.10
DO 12.00, 17.10, 18.10, 19.10
Benno Peter, 041 727 11 55
klubschule.zug@migros luzern.ch
www.klubschule.ch

Yoga für den Rücken

Klubschule Migros Zug
MO 17.30
DI 9.10
Benno Peter, 041 727 11 55
klubschule.zug@migros luzern.ch
www.klubschule.ch

Hatha Yoga 75'

Klubschule Migros Zug
MO 20.10
Benno Peter, 041 727 11 55
klubschule.zug@migros luzern.ch
www.klubschule.ch

Atem und Bewegung

Klubschule Migros Zug
MI 8.30, 9.30, 17.00
Benno Peter, 041 727 11 55
klubschule.zug@migros luzern.ch
www.klubschule.ch

Qi Qong

Klubschule Migros Zug
MI 12.10
Benno Peter, 041 727 11 55
klubschule.zug@migros luzern.ch
www.klubschule.ch

Wanderwoche

Pro Senectute
26.8.–1.9.2012
Pro Senectute Kanton Zug,
041 727 50 55
anmeldung@zg.pro-senectute.ch
www.zg.pro-senectute.ch

Langlaufkurs klassisch

Pro Senectute
20.1.2012, 3.2.2012,
04.2.2012, 2.3.2012
Armin Gmünder, 041 750 43 68
anmeldung@zg.pro-senectute.ch
www.zg.pro-senectute.ch

Bowling

Pro Senectute
Diverse Daten
Pro Senectute Kanton Zug,
041 727 50 55
anmeldung@zg.pro-senectute.ch
www.zg.pro-senectute.ch

Tennis

Pro Senectute
Sommer, nach Programm
Pro Senectute Kanton Zug,
041 727 50 55
anmeldung@zg.pro-senectute.ch
www.zg.pro-senectute.ch



Amt für Sport
An der Aa 6, 6303 Zug
041 728 35 54
sport@zug.ch
www.zug.ch/sport
