

PRO SENECTUTE KANTON ZUG

Ihr Kompetenz- und Impulszentrum für alle Fragen rund um das Thema Alter und Älterwerden. Wir engagieren uns – für mehr Perspektiven im Leben.

SOZIALBERATUNG

Unentgeltliche Auskünfte und vertrauliche Beratung durch unsere Sozialarbeitenden für Sie und Ihre Angehörigen in allen Altersfragen wie Finanzen, Steuern, Recht, Wohnen, Lebensgestaltung, Bewältigung von Krisen, Administration, Steuererklärungsdienst und Treuhanddienst.

HILFEN ZU HAUSE

Wir übernehmen anfallende Arbeiten, helfen mit, betreuen und begleiten, wo Entlastung nötig ist. Dazu gehören:

Alltags-Assistenz, Reinigungsdienst, Entlastung von betreuenden oder pflegenden Angehörigen, Wohnberatung etc.

BILDUNG UND SPORT

Damit Sie geistig und körperlich fit bleiben, bieten wir Ihnen ein vielseitiges Programm an Kursen und Aktivitäten. Unser Angebot umfasst die Bereiche Kultur, Gesellschaft, Musik, Gesang, Tanz, Sprachen, Informatik, Gesundheit, Bewegung und Sport, Ausflüge und Reisen.

GESUNDHEITSFÖRDERUNG UND PRÄVENTION

Wir informieren Sie in Veranstaltungen und Kursen zu wichtigen Themen, die Ihre Gesundheit betreffen. Wir beraten Sie zu den Themen Ernährung, Bewegung und Soziales. Anleitungen zu praktischen Übungen und Tipps sollen Ihnen helfen, möglichst lange selbständig und gesund zu bleiben.

PRO SENECTUTE KANTON ZUG

Artherstrasse 27

6300 Zug

Telefon 041 727 50 50

Fax 041 727 50 60

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



Verlangen Sie gratis: unser Programm **HORIZONTE**

AQUA-FITNESS



BEWEGUNG IM WASSER



AQUA-FITNESS - DER IDEALE SPORT

Aqua-Fitness ist eine gute Möglichkeit, etwas für das allgemeine Wohlbefinden zu tun und chronischen Beschwerden des Herzkreislaufsystems und des Bewegungsapparates vorzubeugen. Durch den Wasserauftrieb werden die Gelenke geschont und der Rücken entlastet. Die wohltuende Wirkung des Wassers löst Verkrampfungen und hilft zu lockerer Bewegung.

Mit **Wassergymnastik** werden die wichtigen **Konditionsfaktoren** wie **Beweglichkeit, Kraft und Koordination** wirkungsvoll trainiert.

Schwimmen gehört zu den gesündesten Ausdauersportarten und macht mit anderen zusammen Freude und Spass.

In den wöchentlichen Aqua-Fitness-Stunden der Pro Senectute Kanton Zug werden Wassergewöhnung, Wassergymnastik und ein sanftes Schwimm-training angeboten.

Die Kurskosten variieren je nach Angebot.

Die angebotenen Lektionen werden trimesterweise verrechnet.

Auskünfte über die Angebote, die Kosten oder über freie Plätze erteilen Ihnen die nebenstehenden Erwachsenen-sport-Leiterinnen und Leiter oder auch Pro Senectute Kanton Zug gerne

Telefon 041 727 50 50

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

UNSERE KURSE

Baar Lättich

Montag	13.15 Uhr	Tina Simeon	044 764 34 12
Montag	14.00 Uhr	C. Bernich	044 761 10 17
Montag	14.45 Uhr	G. Dussling	079 584 71 99

Baar Sonnenberg

Dienstag	16.00 Uhr	R. Lothenbach	079 721 85 87
Dienstag	16.45 Uhr	R. Lothenbach	079 721 85 87
Dienstag	17.30 Uhr	R. Lothenbach	079 721 85 87

Inwil ZUWEBE

Montag	12.15 Uhr	Yvonne Stock	041 761 07 18
Montag	13.00 Uhr	Andrea Oehri	041 761 76 38

Cham Röhrliberg

Montag	15.00 Uhr	Erna Baum	041 740 06 54
--------	-----------	-----------	---------------

Hünenberg Moos

Freitag	13.30 Uhr	Silvia Döbeli	041 780 63 72
Freitag	14.15 Uhr	Silvia Döbeli	041 780 63 72
Freitag	15.00 Uhr	Silvia Döbeli	041 780 63 72

Steinhausen Albisstrasse

Donnerstag	08.00 Uhr	Lucia Küffer	056 668 07 70
Donnerstag	08.45 Uhr	Erna Baum	041 740 06 54

Zug Maihof

Freitag	16.30 Uhr	Verena Röllin	041 558 63 57
Freitag	17.00 Uhr	Verena Röllin	041 558 63 57
Freitag	17.30 Uhr	Verena Röllin	041 558 63 57

Zug Hallenbad Herti

Freitag	16.30 Uhr	C. Bernich	041 761 10 17
Freitag	17.15 Uhr	C. Bernich	041 761 10 17

Zug Hallenbad Loreto

Montag	17.15 Uhr	Erna Baum	041 740 06 54
--------	-----------	-----------	---------------