



Eintritt  
frei

## Mobil im Alter

Busfahrtraining mit den Zuger Verkehrsbetrieben

Wie löst man ein Billet, wie soll man sich im Businnern bewegen, wohin mit dem Rollator, was geschieht bei einer Vollbremsung oder wer hilft beim Ein- und Aussteigen? Das alles wird vor Ort von Fachpersonen der ZVB in einem Extrabus erklärt und kann geübt werden. In der Pause offeriert das Alterszentrum Büel Kaffee und Kuchen.

### Cham, Alterszentrum Büel

Dienstag, 11. Oktober, 13.30 bis 15.30 Uhr

Kurs-Nr. 46000.16.481

**Mit:** Fachpersonen der Zuger Verkehrsbetriebe

**Preis:** Eintritt frei (1 x 2 Lektionen)

Eintritt  
frei

## Jakobsweg

Eine Reise zu sich

Der Jakobsweg ist ein viel begangener Weg nach Santiago de Compostela. Obwohl er 'in Mode' gekommen ist, macht jeder Pilger seinen eigenen Jakobsweg mit all seinen Freuden, Leiden und Entbehrungen.

### Donnerstag, 6. Oktober 2016

17.00 bis 19.00 Uhr

Kurs-Nr.: 41010.16.331

**Mit:** Annemarie Koelliker und Roberto Saibene

**Ort:** Cham, Quartierbüro, Hünenbergerstrasse 3

**Preis:** Eintritt frei, Kollekte

**NEU**  
in Cham

### Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich für einen Kurs anmelden?

Wir sind gerne für Sie da: T 041 727 50 50 oder [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

### Pro Senectute Kanton Zug

Aegeristrasse 52 · 6300 Zug

Telefon 041 727 50 50 · Fax 041 727 50 60

[info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch) · [zg.pro-senectute.ch](http://zg.pro-senectute.ch)

# Kursangebote Cham

Sprachen, Kultur, Tanz,  
Gesundheit, Bewegung

**Kanton Zug**  
[zg.pro-senectute.ch](http://zg.pro-senectute.ch)

---

## Sprachkurse

Italienisch und Englisch

In Cham organisieren wir neu für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene unsere bewährten Sprachkurse in Italienisch und Englisch.

### Italienisch für Anfänger und Wiedereinsteiger



23. August bis 13. Dezember 2016

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr, 14 x 1 Lektion

Kurs-Nr.: 43010.16.370

### Italienisch für Fortgeschrittene



23. August bis 13. Dezember 2016

Dienstag, 10.15 bis 11.15 Uhr, 14 x 1 Lektion

Kurs-Nr.: 43010.16.371

**Mit:** Leila Mebert

**Ort:** Cham, Quartierbüro, Hünenbergerstrasse 3

### Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger



23. August bis 13. Dezember 2016

Dienstag, 8.15 bis 9.15 Uhr, 14 x 1 Lektion

Kurs-Nr.: 43010.16.390

### Englisch für Fortgeschrittene



23. August bis 13. Dezember 2016

Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr, 14 x 1 Lektion

Kurs-Nr.: 43010.16.391

**Mit:** Irina Heisler

**Ort:** Cham, Wohn- und Werkheim Schmetterling, Seeblick 2

## Preis

Die Kurse werden dreimal jährlich verrechnet. Der Kurspreis berechnet sich nach der Gruppengrösse:

- 7 Personen CHF 16.– pro 60 Minuten
- 6 Personen CHF 20.– pro 60 Minuten
- 5 Personen CHF 24.– pro 60 Minuten

---

## Everdance

Einfach Schrittfolgen für jedermann

Everdance sind einfache Schrittfolgen des modernen Gesellschaftstanzes wie zum Beispiel Cha-Cha-Cha, Tango, Jive und Walzer. Das Besondere: Es braucht keinen Tanzpartner und eignet sich für Frauen und Männer.

### Kursdaten

**22. August bis 3. Oktober**, 6 Lektionen

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr (ohne 12.9.)

Kurs-Nr.: 45030.16.304

**24. Oktober bis 5. Dezember 2016**, 6 Lektionen

Montag, 14.00 bis 15.00 Uhr (ohne 21.11.)

Kurs-Nr.: 45030.16.404

**Mit:** Bea Arnold

**Preis:** CHF 90.–

**Ort:** Cham, Dreifachturnhalle Röhrliberg, Mehrzwecksaal

---

## Yoga

Für Gelassenheit und Vitalität

Yoga steigert die innere und äussere Beweglichkeit und Kraft, verbessert die Körperhaltung, vertieft die Atmung und baut Verspannungen und Schmerzen ab. Alle Kurse sind auch für Neueinsteiger/innen geeignet.

### Kursdaten

**31. August bis 5. Oktober 2016**, 6 Lektionen

Mittwoch, 13.30 bis 14.30 Uhr

**Preis:** CHF 132.–

Kurs-Nr.: 45010.16.303

**2. November bis 7. Dezember 2016**, 5 Lektionen

Mittwoch, 13:30 bis 14:30 Uhr (ohne 23.11.)

**Preis:** CHF 110.–

Kurs-Nr.: 45010.16.403

**Mit:** Beatrice Peter

**Ort:** Cham, Dreifachturnhalle Röhrliberg, Mehrzwecksaal

---

## Gedächtnis und Bewegen

Jahreskurs Cham

Merkfähigkeit, Konzentration und Orientierung können wie die Muskeln und das Gleichgewicht trainiert, erhalten und verbessert werden. In diesem Kurs lernen Sie auf lustvolle Weise, einfache Übungen für Ihre geistige Fitness sowie zur Sturzprophylaxe und Beweglichkeit kennen. Sie werden sicherer und fördern Ihr Wohlbefinden. Anschliessend gibt es jeweils ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

### Kostenlos schnuppern!

**Montag, 22. August 2016**

Sie sind jederzeit herzlich willkommen zum Schnuppern!

### Kursdaten

**Jeden Montag ab 29. August 2016**

9.00 bis 10.00 Uhr

Kurs-Nr.: 46400.16.303

**Mit:** Beatrice Hinny, dipl. Gedächtnistrainerin,  
und Mirjam Gieger, dipl. Gedächtnistrainerin

**Ort:** Cham, Quartierbüro, Hünenbergerstrasse 3

**Preis:** CHF 150.- für 10er Abo

---

## Aquafitness

Bewegung und Spass im Wasser

In unseren wöchentlichen Aqua-Fitness-Stunden werden Wassergewöhnung, Wassergymnastik und ein sanftes Schwimmtraining angeboten. Die Lektionen werden von esa-anerkannten Aqua-Fitness-Leiterinnen geführt und trimesterweise verrechnet. Preise und Zeiten variieren. Bitte informieren Sie sich bei Pro Senectute Kanton Zug, T 041 727 50 50. Sie sind alleine oder zusammen mit einer Kollegin, einem Kollegen jederzeit herzlich willkommen.

### Kursdaten

**Jeden Montag**

15.00 bis 16.00 Uhr

Kurs-Nr.: 51020.16.307

**Mit:** Erna Baum

**Ort:** Cham, Hallenbad Röhrliberg

---

## Fit/Gym

Turngruppen in Cham

Bewegung, Spiel und Spass lautet das Motto unserer Turngruppen. Hier können Sie Ihre Körperhaltung und Ihre Kondition, d.h. Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft bis ins hohe Alter erhalten oder gar verbessern. Unter der Leitung von ausgebildeten Erwachsenensport-Leiterinnen regen Sie Ihren Kreislauf an, halten die Gelenke beweglich und kräftigen die Muskulatur. Sie sind herzlich zu einer kostenlosen Schnupperlektion willkommen!

### Kursdaten

**Jeden Dienstag, 8.45 bis 9.45 Uhr**

**Mit:** R. Schaub, T 041 780 42 62

**Preis:** CHF 5.-/Lektion

Kurs-Nr.: 51010.16.306

**Jeden Dienstag, 15.00 bis 13.00 Uhr**

Y. Livingston, T 041 780 46 16

**Preis:** CHF 5.-/Lektion

Kurs-Nr. 51010.16.307

**Ort:** Cham, Dreifachturnhalle Röhrliberg

---

## Auskünfte und Anmeldung

Haben Sie Fragen oder möchten Sie sich für einen Kurs anmelden? Wir sind gerne für Sie da:  
T 041 727 50 50 oder [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

