



Gesund altern in Baar

Agenda 2024 „Bewegen und Begegnen“ in Baar

Regelmässige Angebote für ältere Menschen, die sich etwas Gutes tun wollen

Montag

Aquafitness

13.15 Uhr, Schwimmbad Lättich

14.00 Uhr, Schwimmbad Lättich

14.45 Uhr, Schwimmbad Lättich

12.15 Uhr, Schwimmbad Zuwebe Inwil

13.00 Uhr, Schwimmbad Zuwebe Inwil

Kontakt: 041 511 15 30 (Pro Senectute Kanton Zug)

Aquacura – Das sanfte Wassertraining

17.00 Uhr, Schwimmbad Kantonsspital

17.30 Uhr, Schwimmbad Kantonsspital

Kontakt: 041 750 39 29 (Rheumaliga)

Aquawell – Das Wassertraining

16.00 Uhr, Schwimmbad Sonnenberg

16.45 Uhr, Schwimmbad Sonnenberg

17.30 Uhr, Schwimmbad Sonnenberg

Kontakt: 041 750 39 29 (Rheumaliga)

Atem- und Kreislauftraining

08.15 – 09.15 Uhr, Pavillon Bahnmatt

Kontakt: 041 763 11 83 (Ottilia Stierli, Frauengemeinschaft)

Dalcroze-Rhythmik – Musik und Bewegung

16.10 – 17.00 Uhr, Pfarreiheim St. Martin

15.00 – 15.50 Uhr, Pfarreiheim St. Martin

Kontakt: 041 511 15 30 (Pro Senectute Kanton Zug)

Montag

FFB Frauen Fitness Baar

09.45 – 10.45 Uhr, Pavillon Bahnmatt

Kontakt: 041 760 55 31 (Anita Binzegger)

Fit-Gym

14.15 – 15.15 Uhr, Pavillon Bahnmatt (Turnen im Sitzen)

Kontakt: 041 511 15 30 (Pro Senectute Kanton Zug)

Gedächtnistraining und Bewegung

13.30 – 14.30 Uhr, Jugendcafé, Zugerstrasse 20

14.45 – 15.45 Uhr, Jugendcafé, Zugerstrasse 20

Kontakt: 041 511 15 30 (Pro Senectute Kanton Zug)

Frauensportgruppe STV Baar

17.00-18.00Uhr, Turmhalle Sternmatt 1

Kontakt: 041 761 94 24 (Heidi Utiger)

Treffen der Herbstzeitlosen

Diskussions- und Gesprächsrunden für Frauen 60+
zu aktuellen Fragen aus dem Alltag

9.00 – 10.30 Uhr, alle zwei Monate am letzten Montag des Monats
Pfarreiheim St. Martin

Kontakt: 041 761 37 17 (Hanni Waller, Frauengemeinschaft)

Dienstag

Apfelbaumgärtli St. Martin – zum Verweilen und Austausch

Mai, Juni, September und Oktober, 10.00 – 13.00 Uhr, Asylstrasse 2

Kontakt: 041 769 71 42 (Sozial- und Beratungsdienst St. Martin)

Dorftreff Allenwinden

Treffpunkt für Gespräch, Spiel und Kreatives

Jeden Dienstag von 14.00-17.00h, Pfadiheim Allenwinden (Winzrüti 1)

Kontakt: 041 769 07 44 (falter, Informationsstelle für Altersfragen)

Arbeitsnachmittage

14.00 - 16.30 Uhr, Ref. Kirchgemeindehaus
jeden 2. u. 4. Dienstag im Monat

Kontakt: 041 761 15 69 (Brigitte Graf, Ev.-ref. Frauenverein)

Dienstag

Atem- und Kreislauftraining

9.15 – 10.15 Uhr, Pfarreiheim St. Martin

Kontakt: 041 763 11 83 (Ottilia Stierli, Frauengemeinschaft)

Aquafitness

15.30 Uhr, Schwimmbad Sonnenberg

16.15 Uhr, Schwimmbad Sonnenberg

Kontakt: 041 511 15 30 (Pro Senectute Kanton Zug)

FFB Frauen Fitness Baar

9.00 – 10.00 Uhr, Pavillon Bahnmatt

13.30-14.30 Uhr, Turnhalle Allenwinden

Kontakt: 041 760 55 31 (Anita Binzegger)

FitGym

9.00 – 10.00 Uhr, Pfarreiheim St. Martin

13.30-14.30 Uhr, Turnhalle Allenwinden

Kontakt: 041 511 15 30 (Pro Senectute Kanton Zug)

Pensioniertenhöck Baar mit Jassen

ab 14.00 Uhr, Restaurant Bären

Kontakt: 041 761 16 56

Sanftes Yoga

10.15 – 11.15 Uhr, Pavillon Bahnmatt

Kontakt: 041 750 39 29 (Rheumaliga)

Turngruppe

8.00 – 9.00 Uhr, Spiegelsaal Wiesental

Kontakt: 041 761 48 50 (Caroline de Sepibus, Frauengemeinschaft)

Mittwoch

Aktive Backademy – Das Rückentraining

19.15 Uhr, Oberneuhofstrasse 13

Kontakt: 041 750 39 29 (Rheumaliga)

Mittwoch

Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik

17.00 Uhr, Schwimmbad Kantonsspital

Kontakt: 041 750 39 29 (Rheumaliga)

FFB Frauen Fitness Baar

20.15 – 21.30 Uhr, Turnhalle Sternmatt 2

Kontakt: 041 760 55 31 (Anita Binzegger)

Kiss Genossenschaft Zug

14.00 - 15.30 Uhr, monatlicher Kafi-Treff im Bistro Elefant, Dorfstrasse 1

Kontakt: 076 283 50 90 (Kiss Genossenschaft Zug)

Miteneand-Nachmittage, ökumenischer Seniorennachmittag

14.00 Uhr, Pfarreiheim St. Martin oder Ref. Kirchgemeindehaus
(einmal im Monat)

Kontakt: 041 760 06 75 (Esther Pellegrini)

Pensioniertenhöck Inwil

13.30 Uhr, Zentrum St. Thomas, am letzten Mittwoch im Monat

Kontakt: 041 761 40 84 (Emmi Meier)

Erzählcafé

09.00 - 11.00 Uhr, Kafi-Treff im Bistro Elefant, Dorfstrasse 1

Jeweils jeden 2. Mittwoch des Monats

Kontakt: info@vereinfrohesalter.ch (Rita den Otter, Verein frohes Alter)

Hopp-la Fit – Generationen in Bewegung

14.10 – 15.00 Uhr Wiese vor dem Schwesternhaus

Kontakt: 041 769 01 65 (Fachstelle Kind und Jugend)

Stricktreff

14.00-16.00 Uhr, Bistro Elefant, Dorfstrasse 1

Kontakt: 077 462 30 07 (Sandra Flückiger, Frauengemeinschaft)

Donnerstag

Aquawell – Das Wassertraining

08.45 Uhr, Schwimmbad ZUWEBE

09.30 Uhr, Schwimmbad ZUWEBE

Kontakt: 041 750 39 29 (Rheumaliga)

Quartiertreff Inwil

Treffpunkt für Gespräch, Spiel und Kreatives

Jeden Donnerstag von 14.00-17.00h, im Sitzungszimmer Rainhalde Inwil

Kontakt: 041 769 07 44 (falter, Informationsstelle für Altersfragen)

Donschtig-Träff

09.00 Uhr, Thematische Veranstaltungen einmal pro Monat, Rathaus-Schüür

Kontakt: 041 761 59 89 (Monica Riedi, Frauengemeinschaft)

FitGym

08.00 – 09.00 Uhr, Mehrzweckraum Waldmannhalle

09.00 – 10.00 Uhr, Rainhalde Inwil

Kontakt: 041 511 15 30 (Pro Senectute Kanton Zug)

Gymnastik und Spiel für Frauen

20.00 – 21.30 Uhr, Turnhalle Sennweid

Kontakt: 079 280 22 22 (Reni Strub, TV Baar)

Hopp-la Fit – Generationen in Bewegung

14.10 – 15.00 Uhr, Wiese vor dem Schwesternhaus

Kontakt: 041 769 01 65 (Fachstelle Kind und Jugend)

Kafikontakt «S’Kafi für alli»

09.00 – 11.00 Uhr, jeden ersten Donnerstag im Monat

Ref. Kirchgemeindehaus

Kontakt: 041 760 06 75 (Sozialdiakonische Dienste)

Männerriege Seniorengruppe 65+

20.30 – 21.45 Uhr, Turnhalle Sternmatt 1

Kontakt: 041 761 42 21 (Markus Hotz, TSV Concordia Baar)

Donnerstag**Mittagsclub für Seniorinnen und Senioren**

11.45 Uhr, Mehrzweckraum VIVIVA Martinspark, Bahnhofstrasse 12

Kontakt: 041 760 00 38 (Roland Moser)

Mittagstisch Club der Ewig Jungen, mit anschliessendem Jassen

12.15 Uhr, Restaurant Löwen, Allenwinden

Kontakt: 079 203 55 82 (Rita Schmid)

Turnen für Seniorinnen und Senioren

20.15 – 21.15 Uhr, Turnhalle Allenwinden

Kontakt: 079 203 55 82 (Rita Schmid, STV Allenwinden)

Yoga

09.15 – 10.30 Uhr, Yoga Studio, Haldenstrasse 5

Kontakt: 041 511 15 30 (Pro Senectute Kanton Zug)

Freitag**Pétanque Treff**

9.00 – 11.30 Uhr, Treff hinter dem Gemeindehaus auf dem breiten Kiesweg beim Hopp-la Wasserspiel (ab 14. April 2023 – 13. Oktober 2023)

Kontakt: 041 741 20 07 (Uwe Gaier)

Täglich**Kafi Mättli**

Treffpunkt, z.B. für einen Jass oder einen Kaffee mit Kuchen

14.00 – 16.30 Uhr, Bahnmatt 2

Kontakt: 041 769 82 11 (VIVIVA Bahnmatt)

Café Soleil

Treffpunkt, z.B. für einen Jass oder die Zeitungslektüre

11.00 – 18.00 Uhr

Landhausstrasse 17

Kontakt: 041 767 51 51 (Pflegezentrum Baar)

Restaurant im Park

Treffpunkt zum Essen oder z.B. für einen Jass oder einen Kaffee mit Kuchen

9.00 – 17.00 Uhr, Bahnhofstrasse 12

Kontakt: 041 769 89 23 (VIVIVA Martinspark)

Sporadisch

Treffen Herbstzeitlosen

Diskussions- und Gesprächsrunde für Frauen 60+
Zu aktuellen Fragen aus dem Alltag, jeweils montags
09.00- -10.30 Uhr, alle zwei

Kontakt: 041 760 06 75 (Sozialdiakonische Dienste)

Apfelbaumgärtli St. Martin – zum Verweilen und Austausch

Mai, Juni, September und Oktober, 10.00 – 13.00 Uhr, Asylstrasse 2

Kontakt: 041 769 71 42 (Sozial- und Beratungsdienst St. Martin)

Inwiler Frauen-Zmorge

08.30 – 11.00 Uhr, jeweils **mittwochs**, 20. März, 05. Juni, 18. Sept. 20. Nov
St. Thomas-Zentrum

Kontakt: 041 769 71 40 (Pfarreisekretariat)

Tavolata Baar – Zusammen kochen, essen, plaudern

einmal pro Monat

12.30 Uhr, abwechslungsweise zuhause

Kontakt: 041 741 22 33 (Helene Signer)

Fahrdienste

Rotkreuz-Fahrdienst (SRK Zug)

Anmeldung: einen Tag im Voraus

Kontakt: 041 710 54 00

Tixi Zug

Anmeldung: einen Tag im Voraus, fährt ab 9.00 Uhr

Kontakt: 041 711 84 84

Die Sammlung der Angebote erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Kontakt für Anregungen, Ergänzungen und Korrekturen:

falter, Informationsstelle für Altersfragen, 041 769 07 44, falter@baar.ch

Sie finden diese Agenda auch im Internet unter www.falter-baar.ch.

15. Auflage: Juli 2024