

BBb 100 Walchwil: Übersicht der Angebote für ältere Menschen in Walchwil

Bewegungs- und Begegnungsangebote

Wer	Was	Wann	Wo	Für wen	Voraussetzungen	Kosten
SVKT Frauensportverein Sutter Barbara, 041 758 05 66 Hürlimann Sandra, 041 758 04 58	Gymnastik	Montag 19.00 - 20.00 Uhr Montag 20.00 - 21.00 Uhr	Neue Turnhalle Schulhausstrasse	60+ Frauen	Einsteigerinnen, alle	CHF 80.--/Jahr
Pro Senectute Kanton Zug Müller Marlis, 041 758 15 89 Arnold Käthy, 041 758 18 05	FitGym	Mittwoch 14.00 - 15.00 Uhr	Turnhalle Oeltrotten	60+ alle	Einsteiger, leichtes Training	CHF 5.--/Lektion
Nirk Bernadette 041 758 15 28	Rückengymnastik, Pilates, Beckenboden, Osteoporose,	Mittwoch 18.00 - 20.00 Uhr	Alterswohnheim Mütschi	altersdurchmischt	aktiv, mittel trainiert,	CHF 16.--/Lektion
Marza Beatrice 043 811 33 88	Yoga	Dienstag 8.30 - 9.45 Uhr Dienstag 10.00 - 11.15 Uhr	Alterswohnheim Mütschi	altersdurchmischt	mittel trainiert	CHF 25.--/Lektion
Walchwiler Senioren Wandern Müller Karl, 041 758 18 39	leichte Wanderungen	1. Montag im Monat gemäss Programm	Region Treffpunkt Bahnhof Walchwil	altersdurchmischt	gut zu Fuss sein	keine
Männerriege Rust Franz, 041 758 16 38	Gymnastik, div. Ballspiele	Donnerstag 20.00 - 21.30 Uhr	Neue Turnhalle Schulhausstrasse	altersdurchmischt Männer	mittel trainiert Vereinsmitgliedschaft	CHF 50.--/Jahr
Tennisclub Walchwil Kühnis Rita, 041 758 18 51 Flury Urs, 041 758 05 85	Tennis 60+ und Kaffee oder andere Aktivitäten	1x/Woche	Tennisplatz Dürrenburg	altersdurchmischt ab 60 Jahre	Vorkenntnisse Tennis Clubmitgliedschaft Fahrgemeinschaft vorhanden	
Trachtengruppe Walchwil Rust Sereina, 041 759 04 10	Volkstanz/Brauchtum	Mittwoch 20.30 - 22.00 Uhr	Rhythmikzimmer Schulhaus Oeltrotten		keine	keine
Braun-Schlüren Alexa 079 825 87 19	Cantienica, Beckenboden	Montagvormittag in Gruppen nach Absprache	Zentrum Elisabeth Am Wihelbach	nach Absprache Einzeltraining/Privatstunde	Einsteiger	CHF 30.--/Lektion CHF 120.--/Lektion
Bochsler-Rust Sonja 079 612 42 08	Zumba fitness	Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr	Alterswohnheim Mütschi	altersdurchmischt	keine	CHF 18.--/Lektion 12er Abo CHF 198.--
Jespersen Senn Dorte 079 345 75 88, www.yoga-dorte.com	Power Yoga	Mittwoch 9.00 – 10.00 Uhr	im Winter Zentrum Elisabeth im Sommer Badi Walchwil	altersdurchmischt	Yogamatte mitbringen keine Anmeldung nötig	CHF 15.--/Lektion
Physiotherapie Hürlimann-Ramholt Lisa 076 388 57 52, www.physio-lisa.ch	Pilates, Yoga, Osteoporosetraining	nach Absprache	Vorderbergstrasse 18	Einzel- und Gruppentraining	Keine ärztliche Verordnung	CHF 30.--/Lektion



Wer	Was	Wann	Wo	Für wen	Voraussetzungen	Kosten
Physiotherapie Gesundheitszentrum Walchwil Disch Heike, 041 758 01 12 www.gesundheitszentrum-walchwil.ch	Gangsicherheitskurse, Sturzprophylaxe, Osteoporosetraining, Gleichgewichtstraining, Pilates, Zentrum für Fitness- und Krafttraining Rehabilitation Personal Training/Core stability	von 07.00 bis 20.00 Uhr	- Dorfstrasse.4, Walchwil - Alterswohnheim Mütschi - Zentrum Elisabeth	altersdurchmischt	keine	je nach Angebot, bitte nachfragen
St. Adrian Physiotherapie Hürlimann Ronalda, 041 759 09 29	Pilates, Mentaltraining	nach Absprache	Zentrum Elisabeth, auf Wunsch zu Hause	Altersdurchmischt, Einzel- und Gruppentraining	keine	CHF 30.--/Lektion
Kath. und Ref. Pfarramt Sr. Doris Biber, 041 757 40 40	Bewegen und Meditation	Dienstag alle zwei Wochen 18.30 - 19.45 Uhr	Kirchgemeindehaus Walchwil		keine	keine
Reformierte Kirche Roland Bopp, 041 726 47 22	Wandergruppe Kurzwanderungen	1x pro Monat	in der Region	60+ alle	keine	keine
Reformiertes Pfarramt Walchwil Schwyn Irène, 041 758 09 03	Aufsuchendes Angebot Seniorenferien, auch für eingeschränkte Personen Altersheimandachten	nach Absprache 1 x jährlich Mittwoch 17.00 Uhr, 1x/Monat	Zu Hause und im Alterswohnheim Mütschi Kapelle Mütschi	60+ alle	keine	keine
Alterswohnheim Mütschi Loosli Christa, 041 758 06 83	Koordinatorin für ökumenischen Wegbegleitung (vorlesen, spazieren, alle 2 Wochen ein Einsatz) ehrenamtliche Tätigkeit als Wegbegleiterin	nach Absprache	Hauptsächlich im Alterswohnheim Mütschi, nach Absprache auch zu Hause	altersdurchmischt	keine	keine
Kath. Pfarramt Rogina Mijo, 041 758 11 19 Metzger Claudia, 041 758 11 19	Seniorenmesse Chilekafi	Mittwoch 9.00 Uhr, 1x/Monat tagsüber offen	Pfarrkirche Kath. Kirchgemeindehaus	60+ altersdurchmischt	Deutschkenntnisse, Mobilität	keine
Frohes Alter Walchwil Hürlimann-Suter Vreni, 041 758 19 79	Ausflüge, Essen, Spiele	gemäss Jahresprogramm	gemäss Jahresprogramm	60+ alle	Transportdienst vorhanden	unterschiedlich, je nach Anlass
Tavolata Riviera Bösch Madeleine, 041 758 15 74	Kochen, Essen, Plaudern	Dienstag und Donnerstag, einmal monatlich	reformierte Kirche		Transportdienst vorhanden	CHF 15.--pro Mal
Frauengemeinschaft Mazzoleni Rita, 079 295 19 11	Jasstreff	jeden zweiten Mittwoch, 14.00 Uhr	Alterswohnheim Mütschi	altersdurchmischt	Jasskenntnisse	keine
Schmidle Maggie 079 673 38 19	Kunst- und Maltherapie, Ausdrucksmalen	Montag	Zentrum Elisabeth		keine	CHF 70.--/ 2 Lektionen
Zentrum Elisabeth 041 759 82 82	Sauna	nach Absprache	Zentrum Elisabeth	bis 5 Erwachsene altersunabhängig	Saunaerfahrung	CHF 24.--/ 3 Std./Person inkl. Frottéewäsche