



Gesund altern in Baar

Agenda 2020 „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: 041 727 50 50 (Pro Senectute Kanton Zug)

Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik

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

16.30 Uhr, Schwimmbad ZUWEBE

17.15 Uhr, Schwimmbad ZUWEBE

18.00 Uhr, Schwimmbad ZUWEBE

18.45 Uhr, Schwimmbad ZUWEBE

Kontakt: 041 750 39 29 (Rheumaliga)

Atem- und Kreislauftraining

8.15 – 9.15 Uhr, Pavillon Bahnmatt

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

Montag

Dalcroze-Rhythmik – Bewegung zur Musik

16.20 – 17.10 Uhr, Oberstufenschulhaus Sennweid

Kontakt: 041 727 50 50 (Pro Senectute Kanton Zug)

FFB Frauen Fitness Baar

10.00 – 11.00 Uhr, Pavillon Bahnmatt

Kontakt: 041 760 55 31 (Anita Binzegger)

Fit-Gym

13.45 – 14.45 Uhr, Turnhalle Allenwinden

14.15 – 15.15 Uhr, Pavillon Bahnmatt

Kontakt: 041 727 50 50 (Pro Senectute Kanton Zug)

Gedächtnis und Bewegen

13.30 – 14.30 Uhr, Jugendcafé Baar, Zugerstrasse 20

Kontakt: 041 727 50 50 (Pro Senectute Kanton Zug)

Tablet-Treff

10.00 – 11.30 Uhr, jeden zweiten Montag, Bibliothek Baar, Rathausstr. 4

Kontakt: 041 769 71 42 (stefan.horvath@pfarrei-baar.ch)

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

Arbeitsnachmittage

14.00 - 16.00 Uhr, Ref. Kirchgemeindehaus
jeden 2. u. 4. Dienstag im Monat

Kontakt: 041 760 52 51 (Alice Gaudenz, Ev.-ref. Frauenverein)

Atem- und Kreislauftraining

9.15 – 10.15 Uhr, Pfarreiheim St. Martin

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

Dienstag

Aquafitness

15.30 Uhr, Schwimmbad Sonnenberg

16.15 Uhr, Schwimmbad Sonnenberg

17.00 Uhr, Schwimmbad Sonnenberg

Kontakt: 041 727 50 50 (Pro Senectute Kanton Zug)

FFB Frauen Fitness Baar

9.00 – 10.00 Uhr, Pavillon Bahnmatt

Kontakt: 041 760 55 31 (Anita Binzegger)

FitGym

9.00 – 10.00 Uhr, Spiegelsaal Wiesental

Kontakt: 041 727 50 50 (Pro Senectute Kanton Zug)

Frauensportgruppe STV Baar

19.15 – 20.15 Uhr, Turnhalle Sternmatt 2

Kontakt: 041 761 94 24 (Heidi Utiger)

Gemeinsames Singen mit dem Chor „Sonniges Alter“

15.00 Uhr, Cafeteria Bahnmatt, am 1. Dienstag im Monat

Kontakt: 041 761 11 72 (Felix Kempf)

Pensioniertenhöck Baar mit Jassen

ab 14.00 Uhr, Restaurant Bären

Kontakt: 041 761 16 56

SpieleTreff Baar

jeden zweiten Dienstag im Monat, 19.30 Uhr

Reformiertes Kirchgemeindehaus, UG

Kontakt: 041 761 78 55 (Sybilla Graf)

Turngruppe

8.00 – 9.00 Uhr, Spiegelsaal Wiesental

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

Mittwoch

Aktive Backademy – Das Rückentraining

19.00 Uhr, Oberneuhofstrasse 13

19.45 Uhr, Oberneuhofstrasse 13

Kontakt: 041 750 39 29 (Rheumaliga)

Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik

17.00 Uhr, Schwimmbad Kantonsspital

Kontakt: 041 750 39 29 (Rheumaliga)

Aquawell – Das Wassertraining

13.15 Uhr, Schwimmbad Sonnenberg

14.00 Uhr, Schwimmbad Sonnenberg

Kontakt: 041 750 39 29 (Rheumaliga)

Baarer Seniorinnen und Senioren wandern

von März bis November, am 2. Mittwoch des Monats

Kontakt: 079 298 02 73 (Erich Fuchs)

FFB Frauen Fitness Baar

20.15 – 21.30 Uhr, Turnhalle Sternmatt 2

Kontakt: 041 760 55 31 (Anita Binzegger)

Fit mit Gymnastik für Senioren

18.00 – 19.15 Uhr, Turnhalle Wiesental

Kontakt: 079 420 99 59 (Fredy Perren, Männersportverein Baar)

Miteneand-Nachmittage, ökumenischer Seniorennachmittag

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

Kontakt: 041 760 06 75 (Bruno Baumgartner)

Pensioniertenhöck Inwil

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

Kontakt: 041 761 40 84 (Emmi Meier)

Donnerstag

Aquawell – das aktive Wassertraining

09.00 Uhr, Schwimmbad ZUWEBE

09.45 Uhr, Schwimmbad ZUWEBE

Kontakt: 041 750 39 29 (Rheumaliga)

Donschtig-Träff

Thematische Veranstaltungen einmal pro Monat, Rathaus-Schüür

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

FitGym

09.00 – 10.00 Uhr, Waldmannhalle 3

09.00 – 10.00 Uhr, Rainhalde Inwil

Kontakt: 041 727 50 50 (Pro Senectute Kanton Zug)

Gedächtnistraining

9.30 Uhr, Pavillon Bahnmatt

Kontakt: 041 769 89 89 (Rita den Otter)

Gymnastik und Spiel für Frauen

20.00 – 21.30 Uhr, Turnhalle Sennweid

Kontakt: 041 741 52 55 (Irène Marti, TV Baar)

Männerriege Seniorengruppe 65+

20.30 – 21.45 Uhr, Turnhalle Sternmatt 1

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

Mittagsclub für Seniorinnen und Senioren

11.45 Uhr, Mehrzweckraum Altersheim Martinspark

Kontakt: 041 760 00 38 (Roland Moser)

Mittagstisch Club der Ewig Jungen, mit anschliessendem Jassen

12.15 Uhr, Restaurant Löwen, Allenwinden

Kontakt: 041 544 84 04 (Martha Steiner)

Donnerstag

Turnen für Seniorinnen und Senioren

20.15 – 21.45 Uhr, Turnhalle Allenwinden

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

Yoga

09.15 – 10.30 Uhr, Haldenstrasse 5

Kontakt: 041 727 50 50 (Pro Senectute Kanton Zug)

Zuger Senioren wandern

jeden Donnerstag

Kontakt: 041 755 15 02 (Othmar Iten)

Freitag

Hopp-la Fit – Generationen in Bewegung

14.30 – 15.30 Uhr, Wiese Martinspark (bis 2. Oktober 2020, danach Herbst-/ Winterpause)

Kontakt: 041 727 50 50 (Pro Senectute Kanton Zug)

Pétanque - Kugelspiel

9.00 – 11.30 Uhr, Treff hinter dem Gemeindehaus, breiter Kiesweg zur Leihgasse (ab 24. April 2020 – 24. Oktober 2020)

Kontakt: 041 741 20 07 (Uwe Gaier)

Täglich

Cafeteria Bahnmatt

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

14.00 – 16.30 Uhr, Bahnmatt 2

Kontakt: 041 769 82 11 (Altersheim Bahnmatt)

Café Soleil

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

Mo – Fr von 8.30 – 17.30 Uhr, Sa/So und Feiertage von 13.30 – 17.30 Uhr
Landhausstrasse 17

Kontakt: 041 767 51 51 (Pflegezentrum)

Parkcafé Martinspark

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 (Cafeteria Altersheim Martinspark)

Monatlich **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 zu Anregungen, Ergänzungen und Korrekturen:

Barbara Hotz, Leiterin Fachstelle Gesundheit / Alter, Einwohnergemeinde Baar, 041 769 07 30, barbara.hotz@baar.ch. Sie finden diese Agenda auch im Internet unter www.baar.ch.

7. Auflage: Juli 2020

NETZWERK
BEWEGEN UND BEGEGNEN BIS 100
IM KANTON ZUG



«Soziale Kontakte erhalten uns jung.
Und Bewegung hilft uns, fit zu bleiben.»

Berty Zeiter, Sozialvorsteherin Gemeinde Baar

