



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

12.30 Uhr, Schwimmbad Zuwebe Inwil

13.15 Uhr, Schwimmbad Zuwebe Inwil

**Kontakt:** 041 727 50 60 (Pro Senectute Kanton Zug)

#### Aquacura – Das sanfte Wassertraining

17.00 Uhr, Schwimmbad Kantonsspital

17.30 Uhr, Schwimmbad Kantonsspital

**Kontakt:** 044 405 45 55 (Rheumaliga)

#### Aquawell – Das Wassertraining

16.00 Uhr, Schwimmbad Sonnenberg

16.45 Uhr, Schwimmbad Sonnenberg

17.30 Uhr, Schwimmbad Sonnenberg

**Kontakt:** 044 405 45 55 (Rheumaliga)

#### Atem- und Kreislauftraining

08.15 – 09.15 Uhr, Pavillon Bahnmatt

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

#### Dalcroze-Rhythmik – Musik und Bewegung

16.00 – 16.50 Uhr, Pfarreiheim St. Martin

**Kontakt:** 041 727 50 60 (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:** 041 727 50 60 (Pro Senectute Kanton Zug)

### **Gedächtnis und Bewegung**

13.30 – 14.30 Uhr, Jugendcafé, Zugerstrasse 20

**Kontakt:** 041 727 50 60 (Pro Senectute Kanton Zug)

### **Frauensportgruppe STV Baar**

17.00 – 18.00 Uhr, Turnhalle Sternmatt 1

**Kontakt:** 041 761 94 24 (Heidi Utiger)

## **Dienstag**

### **Arbeitsnachmittage**

14.00 - 16.30 Uhr, Reformiertes Kirchgemeindehaus  
jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

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

### **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

17.00 Uhr, Schwimmbad Sonnenberg (nur für Männer)

**Kontakt:** 041 727 50 60 (Pro Senectute Kanton Zug)

### **FFB Frauen Fitness Baar**

9.00 – 10.00 Uhr, Pavillon Bahnmatt

**Kontakt:** 041 760 55 31 (Anita Binzegger)

## **Dienstag**

### **FitGym**

9.00 – 10.00 Uhr, Pfarreiheim St. Martin

13.30 – 14.30 Uhr, Turnhalle Allenwinden

**Kontakt:** 041 727 50 60 (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:** 044 405 45 55 (Rheumaliga)

### **Turngruppe**

8.00 – 9.00 Uhr, Mehrzwecksaal Waldmannhalle

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

### **Einfacher Mittagstisch**

12.15 Uhr – 14.00 Uhr, einmal pro Monat, Ref. Kirchgemeindehaus

**Kontakt:** 079 587 67 90 (Susanne Michel, Sozialdiakonische Dienste)

## **Mittwoch**

### **Aktive Backademy – Das Rückentraining**

19.15 – 20.00 Uhr, Oberneuhofstrasse 13

**Kontakt:** 044 405 45 55 (Rheumaliga)

### **Aquacura – Die therapeutische Wassergymnastik**

17.00 Uhr, Schwimmbad Kantonsspital

**Kontakt:** 044 405 45 55 (Rheumaliga)

### **FFB Frauen Fitness Baar**

19.15 – 20.15 Uhr, Waldmannhalle 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)

## **Mittwoch**

### **Mitenand-Nachmittage, ökumenischer Seniorennachmittag**

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

**Kontakt:** 041 760 06 75 (Bruno Baumgartner)

### **Pensioniertenhöck Inwil**

ab 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 am 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:** 044 405 45 55 (Rheumaliga)

### **Donschtig-Träff**

09.00 Uhr, Thematische Veranstaltungen einmal pro Monat, Rathaus-Schüür,  
mit Kaffee und Gipfeli; Themen auf [www.baar.ch/programmratshusschuer](http://www.baar.ch/programmratshusschuer)

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

### **FitGym**

08.00 – 09.00 Uhr, Mehrzweckraum Waldmannhalle

09.00 – 10.00 Uhr, Rainhalde Inwil

**Kontakt:** 041 727 50 60 (Pro Senectute Kanton Zug)

## **Donnerstag**

### **Gymnastik und Spiel für Frauen**

20.00 – 21.30 Uhr, Turnhalle Sennweid

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

### **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 04 52 (Heinz Staub, TSV Concordia Baar)

### **Mittagsclub für Seniorinnen und Senioren**

11.45 Uhr, Mehrzweckraum VIVIVA Martinspark, Bahnhofstrasse 12

**Kontakt:** 041 761 36 39 / 079 323 79 19 (Erika Savary)

### **Mittagstisch Club der Ewig Jungen, mit anschliessendem Jassen**

12.15 Uhr, einmal im Monat, 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, beayogi Yoga Studio, Haldenstrasse 5

**Kontakt:** 041 727 50 60 (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 12. April 2024 – 18. Oktober 2024)

**Kontakt:** 041 741 20 07 (Uwe Gaier), keine Anmeldung erforderlich

## 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

09.00 – 18.00 Uhr

Landhausstrasse 17

**Kontakt:** 041 767 51 51 (Pflegezentrum)

### 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 der Herbstzeitlosen

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

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

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

### Apfelbaumgärtli St. Martin – zum Verweilen und Austausch

Mai, Juni, September und Oktober, jeweils **dienstags** 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

Termine nach Absprache, 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:**

Fachstelle Gesundheit / Alter, Einwohnergemeinde Baar, 041 769 07 30  
gesundheit-alter@baar.ch.

Sie finden diese Agenda auch im Internet unter [www.baar.ch](http://www.baar.ch).

14. Auflage: Januar 2024