



Das Angebot von schweiz.bewegt im Ägerital 2010

Die wichtigsten Adressen der Anbieter:

Turnhalle Hofmatt und Maienmatt: Oberägeri

Turnhalle Schönenbühl und Acher: Unterägeri

Sportcenter Ägeri: Zugerstrasse 79, Unterägeri

Shui Zhu Do, Alberto Navarro: Rainstrasse 37, Unterägeri

Xundheitsstudio: Zugerbergstrasse 24, Unterägeri

Gymstudio Ägeri: Rainstrasse 35a, Unterägeri

Ägerisport Stadelmann: Zugerstrasse 46, Unterägeri

1. Mai 2010

Zeit	Angebot	Ort Treffpunkt	Ausrüstung Hinweise	Organisator
09.00 – 10.00	Muki/Vaki-Turnen ab 3 Jahre	Maienmatt Oberägeri	Sportbekleidung	STV Oberägeri
09.30 – 11.00	Fussballschule für die Kleinen 5-9 Jahre	FC Clubhaus Unterägeri	Fussballschuhe, Schienbeinschoner	FC Ägeri
10.00 – 11.00	Muki/Vaki-Turnen Kinder ab 3 Jahre	Acher 3	Sportbekleidung	Sport Union Ägeri
09.00 – 09.50	Body Toning	Sportcenter Ägeri	Hallenschuhe, bequeme Kleidung	Sportcenter Ägeri
09.00 – 10.00	Muki/Vaki-Turnen Kinder ab 3 Jahre	Schönenbühl Halle C	Sportbekleidung	Sport Union Ägeri
09.00 – 10.00	Shui Zhu Do für Frauen	Rainstrasse 37, Unterägeri	Sportbekleidung, Handtuch	Alberto Navarro Mojica
14.00 – 14.50	Aktiv älter werden	Sportcenter Ägeri	Hallenschuhe, bequeme Kleidung	Sportcenter Ägeri
17.00 – 18.00	Shui Zhu Do für Kinder 7-9 Jahre	Rainstrasse 37, Unterägeri	Sportbekleidung, Handtuch	Alberto Navarro Mojica
17.30 – 19.00	Fussball für E-Junioren 10-11 Jahre	FC Clubhaus Unterägeri	Fussballschuhe, Schienbeinschoner	FC Ägeri
17.30 – 19.30	Geräteturnen ab 7 Jahre	Schönenbühl	Sportbekleidung	STV Unterägeri
17.45 – 19.00	Sport und Spiel für Knaben ab 1. Klasse	Acher 3	Sportbekleidung	Sport Union
18.10 – 19.10	Shui Zhu Do für Kinder 10-13 Jahre	Rainstrasse 37, Unterägeri	Sportbekleidung, Handtuch	Alberto Navarro Mojica
18.30 – 19.20	Body Toning	Sportcenter Ägeri	Hallenschuhe, bequeme Kleidung	Sportcenter Ägeri
18.30 – 20.00	Powergymnastik mit Gymstick	Gymstudio Ägeri	Sportbekleidung	Gymstudio Ägeri
18.45 – 20.00	Senioren (gemischt) ab 50 Jahre	Acher 2	Sportbekleidung	STV Unterägeri
19.15 – 20.00	Gymnastik für Frauen ab 60 Jahre	Acher 3	Sportbekleidung	Sport Union
19.15 – 20.30	Shui Zhu Do Erwachsenenegruppe (gemischt) ab 14 Jahre	Rainstrasse 37, Unterägeri	Sportbekleidung, Handtuch	Alberto Navarro Mojica
19.30 – 19.50	Rücken Bauch	Sportcenter Ägeri	Hallenschuhe, bequeme Kleidung	Sportcenter Ägeri
19.30 – 21.00	Rugby Training	Lido Unterägeri	Sportbekleidung, Nockenschuhe	Rugby Club Zug
19.45 – 20.45	Fitness für Frauen	Gymnastikhalle Hofmatt	Hallenschuhe, bequeme Kleidung	Gymnastikgruppe Oberägeri
20.00 – 22.00	Badminton mit technischen Anweisungen	Schönenbühl	Sportbekleidung falls vorhanden Badmintonschläger	Badmintonclub
20.00 – 22.00	Volleyball für Frauen	Acher 1	Sportbekleidung	Sport Union Ägeri
20.15 – 22.00	Gymnastik und Spiel für Frauen	Acher 3	Sportbekleidung	Sport Union Ägeri
20.15 – 22.00	Frauen ab 30 Jahre	Acher 2	Sportbekleidung	STV Unterägeri

Montag, 3. Mai 2010



Zeit	Angebot	Ort Treffpunkt	Ausrüstung Hinweise	Organisator
09.00 – 09.50	Cycling	Sportcenter Ägeri	Hallenschuhe, bequeme Kleidung	Sportcenter Ägeri
09.00 – 10.00	Shui Zhu Do Frauengruppe	Rainstrasse 37, Unterägeri	Sportbekleidung, Handtuch	Alberto Navarro Mojica
09.00 – 10.00	Sturzporphyllaxe	Xundheitsstudio	bequeme Turnsachen	Xsundheitsstudio
10.00 – 11.00	Walking	Schützen	Sportbekleidung	Ägerisport Stadelmann
14.00 – 15.00	Gymfit	Kleiner Saal, Ägerihalle	bequeme Turnsachen	Pro Senectute
17.00 – 18.00	Shui Zhu Do Kindergruppe 7 - 9 Jahren	Rainstrasse 37, Unterägeri	Sportbekleidung, Handtuch	Alberto Navarro Mojica
17.15 – 18.45	Volleyball Junioren/innen U14 ab 10 Jahre	Acher 2	Sportbekleidung	STV Unterägeri
17.15 – 19.30	J + S Leichtathletik	Hofmatt 2 + 3	Sportbekleidung	STV Oberägeri
17.15 – 19.00	Damen Mix	Gymnastiksaal Hofmatt	Hallenschuhe, bequeme Kleidung	STV Oberägeri
17.30 – 18.15	Kids Dance 1	Gym Saal HM	Sportbekleidung	STV Oberägeri
17.30 – 18.30	Kinderturnen 1	Hofmatt 1	Sportbekleidung	STV Oberägeri
17.30 – 18.30	Kinderriege 5-7 Jahre	Schönenbühl	Sportbekleidung	STV Unterägeri
17.30 – 18.45	Spiel und Sport für Kinder ab 5 Jahre	Acher 3	Sportbekleidung	Sport Union Ägeri
18.00 – 19.30	Veloplusch – Kidsplusch VC/ABC	Kreuzmühleplatz	Mountainbike, Velohelm	Ägeri Bike Club
18.10 – 19.10	Shui Zhu Do Kindergruppe von 10-13 Jahre	Rainstrasse 37, Unterägeri	Sportbekleidung, Handtuch	Alberto Navarro Mojica
18.15 – 19.00	Kids Dance 2	Gym Saal HM	Sportbekleidung	STV Oberägeri
18.30 – 19.30	Inline Street Slalom	Feuerwehrdepot Oberägeri	nur bei trockener Strasse	Skiclub St. Jost Oberägeri
18.30 – 20.30	erste Einblicke ins Fitness-Rudern	Bootshaus RCAe Seeplatz Oberägeri Leichtes Sporttenu, Frotteetuch	Anmeldung bis 01.05.2010 Tel. 041 750 52 37	kuehneb@bluewin.ch Ruderclub Ägeri
18.30 – 19.45	Mädchen 7-9 Jahre	Schönenbühl	Sportbekleidung	STV Unterägeri
18.30 – 20.00	Volleyball Juniorinnen U16 ab 14 Jahre	Acher	Sportbekleidung	STV Unterägeri
18.45 – 20.15	Volleyball Junioren ab 13 Jahre	Acher	Sportbekleidung	STV Unterägeri
19.00 – 20.30	Volleyball Damen	Maienmatt	Sportbekleidung	STV Oberägeri
19.00 – 20.15	Männnergymnastik	Hofmatt	Sportbekleidung	STV Oberägeri
19.00 – 20.15	Frauengymnastik	Hofmatt	Sportbekleidung	STV Oberägeri
19.00 – 20.00	Antara	Gymstudio Ägeri	Sportbekleidung	Gymstudio Ägeri
19.15 – 20.30	Shui Zhu Do Erwachsenengruppe (gemischt) ab 14 Jahre	Rainstrasse 37, Unterägeri	Sportbekleidung, Handtuch	Alberto Navarro Mojica
19.15 – 22.00	Korbball für Damen Herren ab 16 Jahre	Acher 3	Sportbekleidung	Sport Union Ägeri
19.15 – 20.15	Dance Mixxx ab 16 Jahre	Schönenbühl	Sportbekleidung	STV Unterägeri
20.00 – 21.30	Volleyball U18	Schönenbühl	Sportbekleidung	STV Unterägeri
20.15 – 22.15	Aktive ab 16 Jahre	Schönenbühl	Sportbekleidung	STV Unterägeri
20.15 – 22.30	Volleyball Herren ab 17 Jahre	Acher 2	Sportbekleidung	STV Unterägeri
20.15 – 21.15	NIA ,ganzheitliches Fitnessprogramm	Gymstudio Ägeri	Sportbekleidung	Gymstudio Ägeri
20.15 – 22.00	Frauenfit / Aerobic	Hofmatt	Sportbekleidung	STV Oberägeri
20.15 – 22.00	Männerfit	Hofmatt	Sportbekleidung	STV Oberägeri



Zeit	Angebot	Ort Treffpunkt	Ausrüstung Hinweise	Organisator
09.00 – 10.00	Shui Zhu Do Frauengruppe	Rainstrasse 37, Unterägeri	Sportbekleidung, Handtuch	Alberto Navarro Mojica
10.00 – 11.00	NIA ,ganzheitliches Fitnessprogramm	Gymstudio Ägeri	Sportbekleidung	Gymstudio Ägeri
13.15 –	Wanderung 7,5 km	Zuger Kantonalbank Unterägeri	Einkehr Schützen	Senioren-Wandergruppe Ägerital
16.16 – 17.15	Muki/Vaki-Turnen ab 3 Jahre	Acher 1	Sportbekleidung	Sport Union Ägeri
17.00 – 18.00	Shui Zhu Do Kindergruppe von 7-9 Jahre	Rainstrasse 37, Unterägeri	Sportbekleidung, Handtuch	Alberto Navarro Mojica
18.00 – 19.15	Dance Mix 9-12 Jahre	Schönenbühl	Sportbekleidung	STV Unterägeri
18.10 – 19.10	Shui Zhu Kindergruppe von 10-13 Jahre	Rainstrasse 37, Unterägeri	Sportbekleidung, Handtuch	Alberto Navarro Mojica
18.30	ca. 90 Min. Lauftraining	Maienmatt	Joggingausrüstung	Fit- und Laftreff Oberägeri
18.30 – 20.30	Mountainbike Freeride Tour	Bikeshop Trailrider	Mountainbike, Velohelm	Bike Club Ägeri
18.30 – 20.00	Mädchen 10-15 Jahre	Acher 3	Sportbekleidung	STV Unterägeri
18.30 – 20.00	Leichtathletik ab 9 Jahre	Schönenbühl	Sportbekleidung	STV Unterägeri
18.45 – 19.45	Musclework für Männer	Gymstudio Ägeri	Sportbekleidung	Gymstudio Ägeri
18.45 – 19.45	Ein starker Rücken	Xundheitsstudio	bequeme Turnsachen	Xundheitsstudio
19.00 – 20.30	Geräteriege 1 + 2	Hofmatt 2 + 3	Sportbekleidung	STV Oberägeri
19.00 – 20.00	Dance Mixx 12-16 Jahre	Schönenbühl	Sportbekleidung	STV Unterägeri
19.15 – 20.30	Shui Zhu Do Erwachsenengruppe (gemischt) ab 14 Jahre	Rainstrasse 37, Unterägeri	Sportbekleidung, Handtuch	Alberto Navarro Mojica
20.00 – 22.00	Flag-Football	Maienmatt	Sportbekleidung	STV Oberägeri
20.00 – 21.00	Auf kräftigen Füßen leicht durchs Leben	Xundheitsstudio	bequeme Turnsachen	Xundheitsstudio
20.00 – 21.30	Hata Yoga	Gymstudio Ägeri	Sportbekleidung	Gymstudio Ägeri
20.00 – 22.00	Aerobic + Fitness ab 16 Jahre	Acher 3	Sportbekleidung	STV Unterägeri
20.00 – 22.00	Volleyball Herren Plausch ab 20 Jahre	Schönenbühl	Sportbekleidung	STV Unterägeri
20.15 – 21.30	Fussball Senioren / Veteranen 32-40 Jahre	FC Clubhaus Unterägeri	Fussballschuhe, Schienbeinschoner	FC Ägeri
20.15 – 21.45	Volleyball Juniorinnen U21 ab 16 Jahre	Schönenbühl A	Sportbekleidung	STV Unterägeri
20.15 – 21.45	Aerobic und Bodyforming	Acher 2	Sportbekleidung	Sport Union Ägeri

Mittwoch Das Bewegungsfest im Birkenwäldli Unterägeri

ab 16.00h Bikeübungen für Kids
17.30h Einweihung der Fitnessgeräte

18.00h Grattisschiffahrt ab Unter- und Oberägeri zur Naas
(Details siehe Flyer Seite 3)



Zeit	Angebot	Ort Treffpunkt	Ausrüstung Hinweise	Organisator
09.00 – 10.00	Shui Zhu Do Frauengruppe	Rainstrasse 37, Unterägeri	Sportbekleidung, Handtuch	Alberto Navarro Mojica
09.00 – 10.00	Kopfweh – nein danke!	Xsundheitsstudio	bequeme Turnsachen	Xundheitsstudio
10.15 – 11.15	Krafttraining – Vorbeugung Osteoporose	Xsundheitsstudio	bequeme Turnsachen	Xundheitsstudio
17.00 – 18.00	Shui Zhu Do Kindergruppe von 7-9 Jahre	Rainstrasse 37, Unterägeri	Sportbekleidung, Handtuch	Alberto Navarro Mojica
17.15 – 18.15	Muki/Vaki-Turnen ab 3 Jahre	Acher 3	Sportbekleidung	Sport Union Ägeri
17.15 – 18.30	Kinderturnen 2	Hofmatt 3	Sportbekleidung	STV Oberägeri
17.15 – 18.45	Mädchen 1	Hofmatt 2	Sportbekleidung	STV Oberägeri
17.15 – 18.45	Jugi 1	Hofmatt 1	Sportbekleidung	STV Oberägeri
17.30 – 18.30	Kinderriege 5-7Jahre	Acher 2	Sportbekleidung	STV Unterägeri
17.30 – 19.30	Geräteturnen ab 7 Jahre	Schönenbühl	Sportbekleidung	STV Unterägeri
18.00 – 19.30	Sport und Spiel für Mädchen ab 1. Klasse	Schönenbühl C	Sportbekleidung	Sport Union Ägeri
18.10 – 19.10	Shui Zhu Do Kindergruppe von 10-13 Jahre	Rainstrasse 37, Unterägeri	Sportbekleidung, Handtuch	Alberto Navarro Mojica
18.15 – 19.45	Volleyball Junioren/innen U12 ab 8 Jahre	Acher 1	Sportbekleidung	STV Unterägeri
18.30 – 20.00	Sport und Spiel für Knaben ab 4. Klasse	Acher 3	Sportbekleidung	Sport Union Ägeri
18.30 – 20.30	Bikeausfahrt	alter Schulhausplatz Unterrägeri	Mountainbike, Velohelm	Ägeri Bike Club
18.30 – 22.00	Mädchen 3	Hofmatt 1	Sportbekleidung	STV Oberägeri
18.45	ca. 90 Min. Lauftraining	Maienmatt	Joggingausrüstung	Fit- und Laufftreff Oberägeri
18.45 – 20.15	Mädchen 2	Hofmatt 2	Sportbekleidung	STV Oberägeri
18.45 – 20.00	Jugi 2	Hofmatt 3	Sportbekleidung	STV Oberägeri
18.45 – 19.45	Bodytoning mit Gymstick	Gymstudio Ägeri	Sportbekleidung	Gymstudio Ägeri
19.00 – 20.30	Faustball	Maienmatt	Sportbekleidung	STV Oberägeri
19.00 – 20.15	Faustball Männerriege ab 30 Jahre	Acher 2	Sportbekleidung	STV Unterägeri
19.15 – 20.30	Shui Zhu Do Erwachsenengruppe (gemischt) ab 14 Jahre	Rainstrasse 37, Unterägeri	Sportbekleidung, Handtuch	Alberto Navarro Mojica
19.30 – 20.45	Sport und Spiel für Mädchen ab 4. Klasse	Schönenbühl C	Sportbekleidung	Sport Union Ägeri
19.30 – 21.00	Rugby Training	Lido Unterägeri	Sportbekleidung, Nockenschuhe	Rugby Club Zug
19.30 – 21.30	Geräteturnen 2 ab 12 Jahre	Schönenbühl	Sportbekleidung	STV Unterägeri
20.00 – 22.00	Volleyball Damen ab 17 Jahre	Acher 1	Sportbekleidung	STV Unterägeri
20.15 – 22.00	Männerriege ab 40 Jahre	Acher 2	Sportbekleidung	STV Unterägeri
20.15 – 22.00	Sport und Spiel für Männer ab 50 Jahre	Acher 3	Sportbekleidung	Sport Union Ägeri
20.30 – 22.00	Männerriege	Maienmatt	Sportbekleidung	STV Oberägeri



Zeit	Angebot	Ort Treffpunkt	Ausrüstung Hinweise	Organisator
09.00 – 10.00	Hata Yoga	Gymstudio Ägeri	Sportbekleidung	Gymstudio Ägeri
09.00 – 10.00	Fitgymnastik	Gym Saal Hofmatt	Hallenschuhe, bequeme Kleidung	STV Oberägeri
17.15 – 19.30	Leichtathletik 1 + 2	Maienmatt	Sportbekleidung	STV Oberägeri
17.45 – 18.45	Mini Volleyball	Hofmatt 2 + 3	Sportbekleidung	STV Oberägeri
18.00 – 19.00	Joggen	Schützen	Joggingausrüstung	Ägerisport Stadelmann
18.00 – 19.15	Jugi 1 (Knaben) 7-11 Jahre	Acher 2	Sportbekleidung	STV Unterägeri
18.30 – 20.00	Spielriege	Hofmatt	Sportbekleidung	STV Oberägeri
19.00 – 22.00	Unihockey Chillers	Hofmatt 1 + 2	Sportbekleidung	STV Oberägeri
19.15 – 20.30	Jugi 2 (Knaben) 11-15 Jahre	Acher 2	Sportbekleidung	STV Unterägeri
20.15 – 22.00	Fitness für alle	Acher 3	Sportbekleidung	Sport Union Ägeri
20.30 – 22.00	Jugend Mixed ab 14 Jahre	Acher 2	Sportbekleidung	STV Unterägeri
20.30 – 22.00	Spielriege	Maienmatt	Sportbekleidung	STV Oberägeri

Freitag, 19.00h Verleihung der Ägeri-Awards und der Sportlerehrung Ägerital in der Hofmatt, Oberägeri
zugleich Bekanntgabe der erfassten Bewegungsstunden im Ägerital vom 1. – 7. Mai 2010 und Preisverleihung

Zu den Angeboten: Was bedeutet eigentlich...?

Shui Zhu Do

..... Selbstverteidigungssystem, mit dem Ziel, körperlicher, moralischer und mentaler Entwicklung.

Cardio-Training

..... Ausdauertraining mit zusammenhängenden Bewegungseinheiten ab ungefähr 30 Minuten.

Body Toning

..... Ausgewogenes Ganzkörpertraining und optimales Kräftigen und Straffen mit Handgeräten wie Hanteln, Theraband, Fitball.

Power Fit

..... Ganzkörpertraining mit Ausdaueranteil und gezieltem Herz-Kreislauf-Training.

Pilates

..... Systematisches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur.

Low and Tone

..... Gelenkschonendes Aufwärmen, gefolgt von Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen, welche die Körperhaltung verbessern.

Cycling

..... Indoor Cycling - vergleichbar mit einer Berg- und Talfahrt auf dem Velo - ist ein Ausdauertraining.

Body an Mind

..... Methode, um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen.

NIA

..... Getanzte Lebensfreude und ein lustvolles Wechselspiel von langsamen zu schnellen Bewegungen.

Yoga

..... Indische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst.

Flag-Football

..... Variante des American Football, bei dem die Verteidigung den ballführenden Spieler stoppt, indem sie ihm den Stoffstreifen Flag aus dem Gürtel zieht.

Kick Power

..... Dynamisches Ganzkörpertraining mit Elementen verschiedener Kampfsportarten wie Taekwondo, Karate, Boxen.

Antara

..... Antara ist ein intensives Training, das gleichzeitig zu Präsenz, Ruhe und Gelassenheit führt.

Gymstick

..... Gezieltes effektives und präventives Muskel- und Ausdauertraining, das zur Fettverbrennung führt.