



Vereine/Verbände

Vereine/Verbände:
So funktioniert's

Ihre redaktionellen Beiträge sind uns sehr willkommen. Wir nehmen gerne Berichte entgegen, weisen in dieser Rubrik allerdings nicht auf kommende Anlässe hin. Ihre Texte und Bilder für diese Seite können Sie uns per E-Mail senden.

Unsere Adresse lautet:
redaktion-zugerzeitung@chmedia.ch

Bitte beachten Sie, dass wir in dieser Rubrik Texte von maximal 3500 Zeichen abdrucken.

Fotos sollten Sie in möglichst hoher Auflösung an uns übermitteln. Schicken Sie sie bitte als separate Bilddatei, nicht als Teil eines Word-Dokuments.

Senioren bleiben aktiv

Auch während der Coronapandemie ist es für Ältere wichtig, sich zu bewegen.

Und wir bewegen uns doch: Unter diesem Slogan startete die Seniorenriege TV Cham 1884 vor fünf Wochen einen Mitmachwettbewerb; Wettbewerb ist vielleicht falsch – eher eine Motivationsaktion mit Selbstkontrolle.

Drei Sparten standen zur Verfügung: Schritte zählen, Treppensteigen oder auf dem Stuhl aufstehen und absitzen. Wöchentlich werden am Donnerstag, dem eigentlichen Trainingstag, die erarbeiteten Resultate abgeliefert. Nun werden intern die Resultate der Teilnehmenden pro Sparte summiert und der Durchschnitt pro Tag/Person errechnet. Einzelresultate wie 20 098 Schritte im Tag erhöhten den Durchschnitt und verhalfen zu Mittelwerten bei 12 Teilnehmerin von 8553 täglichen Schritten.

Nicht Leistungen, sondern Kontakte sind wichtig

Die Mittelwerte beim Treppensteigen pendelten sich um 130 erklommene Stufen pro Person ein und auch die Sparte Aufstehen-Absitzen ergab tolle Werte.



Ein Geschenk, welches die Organisatorinnen und Organisatoren den Teilnehmenden in den Briefkasten gelegt haben. Bild: PD

Die Leistungen waren allerdings nicht zentral, viel wichtiger waren die sich ergebenden Kontakte. Seien es die spontanen Begegnungen der Turner in der Natur beim Füttern der Schrittzähler und die Meldungen der Resultate mit witzigen Kommentaren.

Das Durchschnittsalter der 16 Teilnehmenden lag bei 75 Jahren, der älteste ist 89-, der jüngste 57-jährig. Als kleine Motivation legte die Leitung immer am Freitag ein Minipräsent in die Briefkästen der Mitmachenden. Da die Hälfte der Chamer Seniorenturner aktiv war, bedeutete das Verteilen im ganzen Chamerdorf eine freudvolle Bewegungsleistung für sich.

Den Siegern der einzelnen Sparten winkt die Reduktion des Jahresbeitrages 2021. Hier zählt dann die persönlich erbrachte Leistung. Wir bewegen uns doch – und bleiben nicht untätig, freuen uns jedoch wieder extrem auf das gemeinsame Bewegen in der Turnhalle.

Für den TV Cham 1884:
Ruth Dössegger

Zugerberg Finanz Trophy steht bevor

Zug Seit diesem Jahr unterstützt der Vermögensverwalter Zugerberg Finanz die Trophy als Presenting-Sponsor. Geschäftsführer Timo Dainese liegt sein neues Engagement am Herzen. Sportanlässe wie Wandertage, Kinder-Fussballnachmittage, das Zug Sports Festival oder das Ägeri on Ice dürfen bereits auf die wertvolle Unterstützung der Zugerberg Finanz zählen.

Als leidenschaftlicher Rennvelofahrer wird auch Dainese auf den knackigen Bergstrecken der Mountain-Trophy anzutreffen sein. «Die Zugerberg Finanz Trophy liegt mir wirklich besonders am Herzen», sagt er und ergänzt: «Bei der Trophy zählen gleiche Werte wie bei der Zusammenarbeit mit unseren 45 Mitarbeitenden: Leidenschaft, Dynamik und Kontinuität.»

So viel sei hier schon erwähnt. Der Einstieg von Zugerberg Finanz bringt eine neue Herausforderung mit sich: die Höhenmeterchallenge. Wie der Name verrät, wird belohnt, wer Höhenmeter nicht scheut. Mehr dazu, wenn es so weit ist; kurz vor dem Start der Mountain-Trophy am 20. März.

Für die Zugerberg Finanz Trophy: Sara Hübscher

ANZEIGE

KEIN SONG DOPPELT

VON 8 BIS 17 UHR

**JETZT MITMACHEN
UND CHF 500 GEWINNEN**
INFOS UNTER: RADIOPILOTUS.CH

Die beste Musik.

**radio
PILATUS**