



Agenda 2026 „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 in Inwil
- 13.15 Uhr, Schwimmbad Zuwebe in Inwil
- 14.00 Uhr, Schwimmbad Zuwebe in Inwil

Kontakt: 041 511 15 30 (Pro Senectute Kanton Zug)

Aquacura – Das sanfte Wassertraining

- 17.00 Uhr, Schwimmbad Kantonsspital
- 17.30 Uhr, Schwimmbad Kantonsspital

Kontakt: 041 750 39 29 (Rheumaliga)

Aquawell – Das Wassertraining

- 16.15 Uhr, Schwimmbad Sonnenberg
- 17.00 Uhr, Schwimmbad Sonnenberg
- 17.45 Uhr, Schwimmbad Sonnenberg

Kontakt: 041 750 39 29 (Rheumaliga)

Atem- und Kreislauftraining

08.15 – 09.15 Uhr, Pavillon Bahnmatt

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

Dalcroze-Rhythmik – Musik und Bewegung

- 15.00 – 15.50 Uhr, Pfarreiheim St. Martin
- 16.10 – 17.00 Uhr, Pfarreiheim St. Martin

Kontakt: 041 511 15 30 (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

Kontakt: 041 511 15 30 (Pro Senectute Kanton Zug)

Gedächtnistraining und Bewegung

13.30 – 14.30 Uhr, falter Baar, Dorfstrasse 42

14.45 – 15.45 Uhr, falter Baar, Dorfstrasse 42

Kontakt: 041 511 15 30 (Pro Senectute Kanton Zug)

Frauensportgruppe STV Baar

17.00-18.00Uhr, Turmhalle Sternmatt 1

Kontakt: 041 761 94 24 (Heidi Utiger)

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 (Beginn 26. Januar 2026)

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

Dienstag

Apfelbaumgärtli St. Martin – zum Verweilen und Austausch

Mai, Juni, September und Oktober, 10.00 – 13.00 Uhr, Asylstrasse 2

Kontakt: 041 769 71 42 (Sozial- und Beratungsdienst St. Martin)

Winterkafi St. Martin

November bis April, jeden ersten und dritten Dienstag von 09.30-11.00 Uhr
Asylstrasse 2

Kontakt: 041 769 71 42 (Sozial- und Beratungsdienst St. Martin)

Dienstag

Dorftreff Allenwinden

Treffpunkt für Gespräch, Spiel und Kreatives

Jeden Dienstag von 14.00-17.00h, Pfadiheim Allenwinden (Winzrüti 1)

Kontakt: 041 769 07 44 (falter, Informationsstelle für Altersfragen)

Arbeitsnachmittage

14.00 - 16.30 Uhr, Ref. Kirchgemeindehaus
jeden 2. u. 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

15.45 Uhr, Schwimmbad Sonnenberg (nur für Frauen)
16.30 Uhr, Schwimmbad Sonnenberg (nur für Frauen)

Kontakt: 041 511 15 30 (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, Pfarreiheim St. Martin

13.30 – 14.30 Uhr, Turnhalle Allenwinden

Kontakt: 041 511 15 30 (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: 041 750 39 29 (Rheumaliga)

Dienstag

Turngruppe Wiesental

8.00 – 9.00 Uhr, Waldmannhalle, Mehrzwecksaal

Kontakt: 041 760 66 38 (Priska Pfiffner, Frauengemeinschaft)

Einfacher Mittagstisch

12.15 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus Baar

1x pro Monat

Kontakt: 079 587 67 90 (Susanne Michel)

Mittwoch

Aktive Backademy – Das Rückentraining

19.15 Uhr, Oberneuhofstrasse 13

Kontakt: 041 750 39 29 (Rheumaliga)

Aquacura – Die sanfte Wassergymnastik

17.00 Uhr, Schwimmbad Kantonsspital

Kontakt: 041 750 39 29 (Rheumaliga)

FFB Frauen Fitness Baar

19.15 – 20.15 Uhr, Waldmannhalle 2

Turnen für Frauen Ü50

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)

Miteneand-Nachmittage, ökumenischer Seniorennachmittag

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

Kontakt: 041 760 06 75 (Esther Pellegrini)

Pensioniertenhöck Inwil

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

Kontakt: 041 760 65 64 (Claudia Haupt)

Mittwoch

Erzählcafé

09.00 - 11.00 Uhr, Kafi-Treff im Bistro Elefant, Dorfstrasse 1

Jeweils jeden 2. Mittwoch des Monats

Kontakt: info@vereinfrohesalter.ch (Rita den Otter, Verein frohes Alter)

Stricktreff

Jeden Mittwoch 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: 041 750 39 29 (Rheumaliga)

Quartiertreff Inwil

Treffpunkt für Gespräch, Spiel und Kreatives

Jeden Donnerstag von 14.00-17.00h, im Sitzungszimmer Rainhalde Inwil

Kontakt: 041 769 07 44 (falter, Informationsstelle für Altersfragen)

Erzählcafé Inwil

Jeden 3. Donnerstag in der Rainhale im Quartiertreff vom falter, Inwil

Kontakt: 077 414 65 80 (Rita den Otter, Verein frohes Alter)

Donschtig-Träff

09.00 Uhr, Thematische Veranstaltungen einmal pro Monat, Rathaus-Schüür

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

FitGym

08.00 – 09.00 Uhr, Mehrzweckraum Waldmannhalle

09.00 – 10.00 Uhr, Rainhalde Inwil

Kontakt: 041 511 15 30 (Pro Senectute Kanton Zug)

Gymnastik und Spiel für Frauen

19.15 – 20.30 Uhr, Turnhalle Sennweid

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

Donnerstag

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 42 21 (Markus Hotz, TSV Concordia Baar)

Mittagsclub für Seniorinnen und Senioren

11.30 Uhr, Mehrzweckraum VIVIVA Martinspark, Bahnhofstrasse 12

Kontakt: 041 760 00 38 (Roland Moser)

Mittagstisch Club der Ewig Jungen, mit anschliessendem Jassen

12.15 Uhr, Restaurant Löwen, Allenwinden

Kontakt: 079 203 55 82 (Rita Schmid)

Turnen für Seniorinnen und Senioren

20.15 – 21.30 Uhr, Turnhalle Allenwinden

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

Zuger Senioren-Wandern

Wanderungen vormittags, gemäss Programm

Kontakt: 041 755 15 02 (Othmar Iten)

Freitag

Zäme go laufe in Baar

Ab 09.00 Uhr, Zeiten nach Plan und Route (Zeiten im falter abholbereit)

Kontakt: 041 769 07 44 (falter, Informationsstelle für Altersfragen)

Pétanque Treff

Jeden Freitag von 9.00 – 11.30 Uhr, Treff hinter dem Gemeindehaus auf dem breiten Kiesweg beim Hopp-la Wasserspiel (ab 17. April– 16. Oktober 2026)

Kontakt: 041 741 20 07 (Uwe Gaier)

Freitag

Quartiertreff Blickensdorf

Treffpunkt für Gespräch, Spiel und Kreatives

Jeden Freitag von 14.00-17.00h, im Wohnhof Murer (alte Kappelerstrasse 8)

Kontakt: 041 769 07 44 (falter, Informationsstelle für Altersfragen)

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

11.00 – 18.00 Uhr

Landhausstrasse 17

Kontakt: 041 767 51 51 (Pflegezentrum Baar)

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

Inwiler Frauen-Zmorge

08.30 – 11.00 Uhr, jeweils **mittwochs**, 21. Januar, 18. März, 10. Juni,

23. Sept. 18. Nov

St. Thomas-Zentrum in Inwil

Kontakt: 041 760 62 72 (Marianne Steiner)

Digi-Treff Baar

10.00 – 11.30 Uhr, jeweils **donnerstags** nach Plan (Flyer im falter abholbereit)

In der Bibliothek Baar

Kontakt: 041 511 15 30 (Pro Senectute Kanton Zug)

Tavolata Baar – Zusammen kochen, essen, plaudern

einmal pro Monat

12.30 Uhr, abwechslungsweise zuhause

Kontakt: 041 741 22 33 (Helene Signer)

Spiele Treff Baar

Daten nach Ansage

19.30 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus

Kontakt: 041 761 78 55 (Sybilla Graf, ref. Kirchgemeinde)

Fahrdienste Rotkreuz-Fahrdienst (SRK Kanton 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:

falter, Informationsstelle für Altersfragen, 041 769 07 44, falter@baar.ch

Sie finden diese Agenda auch im Internet unter www.falter-baar.ch.

18. Auflage: Januar 2026