

Zeitschrift: 55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug

Band: 1 (1995)

Heft: 2

Rubrik: Aus dem Leben

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

A U S D E M L E B E N

Gedächtnis üben

5015

Sie trainieren Ihre Lernfähigkeit und Ihr Gedächtnis. Die angenehme Atmosphäre trägt dazu bei, dass Sie Ihre Erinnerungsleistung steigern und erhalten können. Einige Tips zur Lerntechnik erleichtern Ihnen das "Lernen lernen".

- Zug, Pro Senectute, Kursraum
 - mit Margrit Haag und Ruth Wagner
 - 6 Doppelstunden
 - Dienstag von 1400 bis 1600 Uhr
 - 2. Mai bis 6. Juni 1995
 - Fr. 90.--
 - Anmeldung bis 15. April 1995

Sich selber helfen

5025

Sie besprechen einfache Übungen und wenden Sie an, um eigene Kräfte wieder anzuregen. Sie versuchen, Körper und Psyche ins Gleichgewicht zu bringen oder ausgeglichen zu behalten.

Positives Denken erhellt Körper und Seele und macht das Leben froher.

- Zug, Spitex-Zentrum, Kursraum
 - mit Jean-Pierre Huelin, Tel. 31 93 92
 - 4 Doppelstunden
 - Donnerstag von 0900 bis 1100 Uhr
 - 23. Februar bis 16. März 1995
 - Fr. 60.--
 - Anmeldung bis 4. Februar 1995

Yoga für Körper und Seele

5035

Schonende Körperstellungen, sanfte Bewegungen, Übungen für die Augen, gezielte Stimmeinsätze ... Sie werden die Wirkungen entdecken und spüren und durch Entspannungsübungen den Weg hin zur Meditation entdecken.

- Zug, Spitzex-Zentrum, Kursraum
 - mit Elizabet Stadler, Telefon 21 58 35
 - 8 Einzelstunden
 - Dienstag von 0900 bis 1000 Uhr
 - 21. Februar bis 11. April 1995
 - Fr. 70.--
 - Anmeldung bis 4. Februar 1995

Sicher autofahren

5115

Sie fahren schon lange Auto, haben grosse Erfahrung und sind sich auch im klaren, dass jegliches Wissen aufgefrischt werden kann und hie und da muss, damit wir als Autolenker/-innen uns und andere nicht gefährden. Kursthemen sind u.a.: Vortrittsregeln, Unfallursachen, Spurwahl, Verkehrssinn, Kommunikation.

- Zug, AFV Verkehrsschule, Baarerstr. 19
 - mit Bruno Meier, Telefon 52 10 10
 - 3 Doppelstunden Verkehrstheorie
 - Montag, Mittwoch, Freitag
von 0900 bis 1100 Uhr
 - 27., 29. und 31. März 1995
 - Fr. 90.--
 - Anmeldung bis 4. März 1995



Trio-Bus

Drei "Institutionen" laden Sie zu einer Informations-Fahrt mit Bus, Schiff oder Bergbahn und einem Mittagessen ein:

- Kantonspolizei, ZVB und Pro Senectute.
Das Motto lautet:
 - Aktiv + Beweglich + Sicher
 - Teilnahmeberechtigt sind:
 - Leute über 55 aus dem Kanton Zug

04. Mai 1995 für Leute aus dem Ennetsee
11. Mai 1995 für Leute aus Zug/Walchwil
18. Mai 1995 für Leute aus Baar/Neuheim
23. Mai 1995 für Leute aus dem Aegerital

Die Fahrt dauert von ca. 0930 bis 1530 Uhr. Lassen Sie sich überraschen.

Weitere Informationen entnehmen Sie der Tagespresse anfangs April und anfangs Mai 1995.