

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

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug

Band: 2 (1996)

Heft: (4)

Rubrik: Alltag und Gesundheit

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: 12.01.2026

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

Alltag und Gesundheit

Gedächtnis üben

5016.3

Wir trainieren unsere Lernfähigkeit und unser Gedächtnis. Die angenehme Atmosphäre trägt dazu bei, dass wir unsere Erinnerungsleistung steigern und erhalten können. Einige Tips und Übungen zur Lerntechnik erleichtern uns die Bewältigung der täglich anfallenden Aufgaben und Schwierigkeiten.

- Zug, Pro Senectute, Kursraum 2
- 6 Doppelstunden
- Fr. 90.–
- Mit Margrit Haag, Telefon 761 23 70
- Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr
- 28. Oktober bis 2. Dezember 1996
- Anmeldung bis 5. Oktober 1996

Organisieren und strukturieren

5026.2

Was habe ich denn schon wieder vergessen? Warum konnte ich mir das nicht merken? Wieso will mir das nicht in den Kopf? In diesem Kurs machen Sie Übungen, die Ihnen behilflich sein können beim Organisieren verschiedenster Tätigkeiten, zudem werden Ihnen Tips vermittelt für das Lernen und die Konzentrationsfähigkeit.

- Zug, Pro Senectute, Kursraum 1
- 6 Doppelstunden
- Fr. 90.–
- Mit Ruth Wagner, Telefon 917 33 73
- Freitag von 14.00 bis 16.00 Uhr
- 25. Oktober bis 6. Dezember 1996
- Anmeldung bis 5. Oktober 1996

Yoga-Eutonie-Meditation

5056

Diese kombinierten Übungen können ohne Vorkenntnisse sanft erarbeitet werden. Spannung und Entspannung vermitteln uns ein Wohlfühl und halten Körper und Geist fit.

- Zug, Pro Senectute, Kursraum 4
- 12 Einzelstunden
- Fr. 120.–
- Mit Maria Braunbarth, Telefon 780 95 04
- Mittwoch von 17.30 bis 18.30 Uhr
- 11. September bis 27. November 1996
- Anmeldung bis 24. August 1996

Fahrtauglich? Jawohl!

5516.2

Autofahren ist eine Möglichkeit, mobil und unabhängig zu bleiben. Diese Bewegungsfreiheit wollen wir aufrechterhalten, indem wir unser Wissen auffrischen (aktuelle Verkehrstheorie), uns über Gefahren informieren und neue Tips für sicheres Fahren kennenlernen. Es besteht die Möglichkeit, im Anschluss an den Kurs mit dem Fahrlehrer auch Fahrstunden abzumachen.

- Zug, AFV Verkehrsschule, Baarerstrasse 19
- Mit Bruno Meier, Telefon 077 411 511
- 3 Doppelstunden
- Montag, Mittwoch, Freitag von 14.00 bis 16.00 Uhr
- 11., 13. und 15. November 1996
- Fr. 100.–
- Anmeldung bis 19. Oktober 1996

Gesichtspflege und Make-up für Frauen

5216.3

Unter Anleitung einer Spezialistin für Gesichtspflege und Make-up versuchen Sie direkt an sich selbst, durch die richtige Anwendung der zur Verfügung stehenden Produkte Ihr Aussehen und Ihre Ausstrahlung zu optimieren.

- Zug, Pro Senectute, Kursraum 4
- Mit Parfumerie Oswald Zug
- 2 Doppelstunden
- Fr. 30.–
- Mittwoch von 14.00 bis 15.30 Uhr
- 25. September und 9. Oktober 1996
- Anmeldung bis 7. September 1996

Ihre Bankverbindung in Baar und Zug



Dorfstrasse 34, 6340 Baar
Bahnhofstrasse 17, 6301 Zug

Natürliche Heilverfahren · Eine Übersicht 5116

Wir haben alle schon von Hildegard-Medizin, Aura-Soma, Lichttherapie usw. gehört. Nur: Was steckt dahinter? Wir versuchen Ihnen einen Überblick zu verschaffen über Zielvorstellungen und Behandlungsmethoden einiger der am häufigsten genannten natürlichen Heilverfahren. Am Kurs wird keine Therapie gemacht.

- Zug, Pro Senectute, Kursraum 4
- Mit Trudi Neher, Telefon 711 82 56
- 2 Doppelstunden
- Dienstag von 14.00 bis 16.00 Uhr
- 5. und 12. November 1996
- Fr. 30.–
- Anmeldung bis 19. Oktober 1996

Kinesiologie 5126

Es gibt keine schlechten oder unnützen Heilverfahren, höchstens schlechte oder falsche Anwendungen in falschen Situationen. Wir sehen uns ein natürliches Heilverfahren etwas genauer an:

Kinesiologie, die Lehre von den Muskelbewegungen und den Energieströmen. Wie wird diese Methode ausgeführt und was kann sie bewirken? Wir verschaffen uns einen tieferen Einblick mit Anwendungsbeispielen. Kein Ausbildungskurs.

- Zug, Pro Senectute, Kursraum 4
- Mit Trudi Neher, Telefon 711 82 56
- 2 Doppelstunden
- Dienstag von 14.00 bis 16.00 Uhr
- 19. und 26. November 1996
- Fr. 30.–
- Anmeldung bis 2. November 1996

Homöopathie 5156

Das Wissen um die schädlichen Nebenwirkungen vieler Medikamente bewegt Fachleute und Patienten zu vorsichtigerer Anwendung von Arzneimitteln. Heilerfolge mit sanften, nebenwirkungsfreien Arzneien und Behandlungsmethoden führen dazu, dass immer breitere Bevölkerungskreise die Möglichkeiten und grossen Vorteile der ganzheitlich wirkenden Heilmethoden entdecken und nutzen. Lernen Sie diese fortschrittlichen Heilverfahren kennen.

- Zug, Pro Senectute, Kursraum 2
- Mit Drogerie Oswald Zug
- 2 Doppelstunden
- Fr. 30.–
- Mittwoch von 14.00 bis 15.30 Uhr
- 2. und 16. Oktober 1996
- Anmeldung bis 14. September 1996

Schmerzfrei – Zilgrei 5136.3

Es wird Ihnen gezeigt und Sie erfahren, wie Sie selber Schmerzen wie Rückenbeschwerden, Ischias, Gelenkschmerzen, Rheuma, Kopfweh u. a. m. verringern oder beseitigen können. Zilgrei, die kombinierte Atem- und Haltungstherapie – entwickelt von Frau A. Zillo und Dr. H. Greissing –, ist eine natürliche Selbstbehandlungsmethode, einfach zu erlernen, sanft, schmerzlos, rasch und anhaltend wirksam.

- Zug, Pro Senectute, Kursraum 4
- Mit Marianne Hossle, Telefon 761 90 10
- 8mal 90 Minuten
- Fr. 195.–, inkl. Buch
- Dienstag von 14.00 bis 15.30 Uhr
- 27. August bis 29. Oktober 1996, ohne 8. und 15. Oktober
- Anmeldung bis 10. August 1996

Alexander-Technik · Eine Einführung 5146.1+2

Die Alexander-Technik vermittelt einen besseren Umgang mit dem eigenen Körper. Seit 100 Jahren hat sie sich bewährt und zahlreichen Menschen geholfen, sich von Schmerzen und Verspannungen zu befreien, eine natürliche Haltung zu erlangen und sich mit mehr Leichtigkeit zu bewegen. Dieser Kurs bietet einen ersten Einblick in die Welt der Alexander-Technik und ermöglicht bereits einige praktische Erfahrungen.

- Zug, Pro Senectute, Kursraum 3 + 4
- Mit Elmar Koch, Telefon 01 482 27 61
- 2 Doppelstunden und eine Einzellektion
- Fr. 120.–

Kurs 5146.1

- Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr
- 20., 27. September und 4. Oktober 1996
- Anmeldung bis 31. August 1996

Kurs 5146.2

- Freitag von 14.00 bis 16.00 Uhr
- 15., 22. und 29. November 1996
- Anmeldung bis 26. Oktober 1996

Astrologie 5066.1+2

Sie haben schon viel über Astrologie gehört, vielleicht auch schon darüber gelesen. Nun, was ist das eigentlich? Sie lernen eine jahrhundertealte Geisteswissenschaft näher kennen.

Was bedeuten Elemente, Tierkreiszeichen, Aszendent, Planeten, Häuser usw.? Sie bekommen einen neutralen, allgemeinen Eindruck über die Astrologie.

- Zug, Pro Senectute, Kursraum 1
- Mit Adrienne Blum, Telefon 758 17 06
- 6 Doppelstunden
- Fr. 90.–

Kurs 5066.1

- Dienstag von 9.00 bis 11.00 Uhr
- 27. August bis 1. Oktober 1996
- Anmeldung bis 10. August 1996

Kurs 5066.2

- Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr
- 24. Oktober bis 12. Dezember 1996
- Anmeldung bis 5. Oktober 1996

Auch nachts geöffnet!

Wir sind das Zuger Unternehmen, das seinen Betrieb zu keiner Zeit einstellt. Damit Sie sich eindecken können, wenn bei Ihnen Bedarf entsteht. Was bei Strom, Wasser, Gas und Kabelfernsehen halt auch nachts geschieht.

Ihr immer wacher
Energie-Versorgungsbetrieb

Wasserwerke Zug AG
Chollerstrasse 24, 6301 Zug
Störungsdienst

Telefon 748 45 45
Telefax 748 47 47
Telefon 748 48 48

SACCHI ZUG