

**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:** 13.01.2026

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



# ALLTAG UND GESUNDHEIT

## GEDÄCHTNIS UEBEN

### 5016.1 + 5016.2

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

- Zug, Pro Senectute, Kursraum 2
- Mit Margrit Haag, Telefon 31 23 70
- Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr
- 6 Doppelstunden
- Kursgeld Fr. 90.--

#### Kurs 1 (5016.1)

- 26. Februar bis 1. April 1996
- Anmeldung bis 3. Februar 1996

#### Kurs 2 (5016.2)

- 6. Mai bis 17. Juni 1996
- Anmeldung bis 20. April 1996

## ORGANISIEREN UND STRUKTURIEREN

### 5026

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 Uebungen, die Ihnen behilflich sein können beim Organisieren verschiedenster Tätigkeiten, zudem werden Tips vermittelt für das Lernen und die Konzentrationsfähigkeit.

- Zug, Pro Senectute, Kursraum 4
- Mit Ruth Wagner, Telefon 041 85 33 73
- 6 Doppelstunden
- Freitag von 14.00 bis 16.00 Uhr
- 19. April bis 24. Mai 1996
- Kursgeld Fr. 90.--
- Anmeldung bis 30. März 1996

## FAHRTAUGLICH? JAWOHL!

### 5516

Autofahren ist eine Möglichkeit, mobil und unabhängig zu bleiben. Diese Bewegungsfreiheit wollen wir aufrecht erhalten, indem wir unser Wissen auffrischen (aktuelle Verkehrstheorie), uns über Gefahren informieren und neue Tips für sicheres Fahren kennen lernen.

Es besteht die Möglichkeit, im Anschluss an den Kurs mit dem Fahrlehrer Fahrstunden abzumachen.

- Zug, AFV Verkehrsschule, Baarerstrasse 19
- Mit Bruno Meier, Telefon 52 10 10
- 3 Doppelstunden
- Montag, Mittwoch, Freitag
- Von 14.00 bis 16.00 Uhr
- 6., 8. und 10. Mai 1996
- Kursgeld Fr. 90.—
- Anmeldung bis 13. April 1996

## GESICHTSPFLEGE UND MAKE-UP FÜR FRAUEN

### 5216.1 + 5216.2

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
- Kursgeld Fr. 25.—, inkl. Produkte
- Mittwoch von 14.00 bis 15.30 Uhr

#### Kurs 1

- 6. und 20. März 1996 (5216.1)
- Anmeldung bis 17. Februar 1996

#### Kurs 2

- 24. April und 8. Mai 1996 (5216.2)
- Anmeldung bis 30. März 1996

## Jederzeit kostenloser Hörtest



Walter Blättler  
Hörgerät-Akustiker mit  
Eidg. Fachausweis  
Baarerstrasse 6 in Zug  
Telefon 042-21 59 49



IHR PARTNER IN ZUG UND  
BAAR FÜR ALLE FOTO- UND  
OPTIKFRAGEN

ZUG Bundesplatz  
Telefon 042-22 23 66  
BAAR Dorfstrasse 12  
Telefon 042-31 12 96





## 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 Parfumerie Oswald Zug
- Mittwoch von 14.00 bis 15.30 Uhr
- 13. und 27. März 1996
- Kursgeld Fr. 25.—
- Anmeldung bis 24. Februar 1996

	<b>Ihr Zuger Fachgeschäft mit den ganz besonderen Dienstleistungen</b>		
	Drogerie	Gesichtspflege	
	Parfumerie	Geschenke	
	Kosmetik	Accessoires	
<b>Auswahl</b>		<b>Beratung</b>	<b>Qualität</b>

## SCHMERZFREI - ZILGREI

### 5136.1+2

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 1/4
- Mit Marianne Hossle, Telefon 31 90 10
- 8 mal 90 Minuten
- Kursgeld Fr. 195.—, inkl. Buch

#### Kurs 1 (5136.1)

- Montag von 14.00 bis 15.30 Uhr
- 8. Januar bis 18. März 1996
- Anmeldung bis 16. Dezember 1995

#### Kurs 2 (5136.2)

- Dienstag von 09.00 bis 10.30 Uhr
- 7. Mai bis 25. Juni 1996
- Anmeldung bis 20. April 1996

## ALEXANDER-TECHNIK

### EINE EINFÜHRUNG

### 5146.1+2

Die Alexander-Technik vermittelt einen besseren Umgang mit dem eigenen Körper. Sie hat sich seit 100 Jahren 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
- Kursgeld Fr. 120.--

#### Kurs 1 (5146.1)

- Mittwoch von 09.00 bis 11.00 Uhr
- 17., 24. und 31. Januar 1996
- Anmeldung bis 30. Dezember 1995

#### Kurs 2 (5146.2)

- Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr
- 6., 13. und 20. März 1996
- Anmeldung bis 24. Februar 1996



**TAZÜ-TRAININGSZENTRUM**  
ZUG HERTISTR. 2 042 / 22 10 40  
MIT DEM INDIVIDUELLSTEN TRAININGSANGEBOT DER REGION

Ihr Bürofachgeschäft



**Seeliger** AG  
Bürofachgeschäft Papeterie  
Herti-Zentrum, Zug, Telefon 042 21 04 16  
Neustadt Passage, Telefon 042 21 12 02



Gross- und Kleintransporte  
Möbeltransporte  
Privat- und Geschäftsumzüge  
In der ganze Schweiz  
**Hans Fries, Allmendstrasse 11,**  
6300 Zug, Tel. 042-41 83 93,  
Fax 042-41 83 93, Natel 077-41 63 93