

**Zeitschrift:** 55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 4 (1998)  
**Heft:** 7

**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:** 11.01.2026

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

## Gedächtnistraining: Geistig fit bleiben

5018.1

Wer rastet, der rostet! Genauso wie der Körper lässt sich auch das Gedächtnis trainieren. Sie lernen den bewussten Umgang mit dem Gedächtnis kennen und wie Sie Ihre Gedächtnisleistungen erhalten und verbessern können.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 1

Mit Heidi Meienberg, Telefon 741 20 33

6 Doppelstunden

Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr

29. April bis 3. Juni 1998

Fr. 100.–

Anmeldung bis 18. April 1998

## Brain Gym

«Hirn-Gymnastik»

5028

Wir erreichen mit einfachen und natürlichen Bewegungen im Sitzen oder Stehen eine bessere Koordination der beiden Hirnhälften. Dies steigert unsere Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit und fördert die körperliche und seelische Ausgeglichenheit, was sich im täglichen Leben sehr positiv auswirken wird.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Hetty Rickenmann

5 Doppelstunden

Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr

20. April bis 18. Mai 1998

Fr. 90.–

Anmeldung bis 4. April 1998

## Hautveränderungen, Hautpflege

5228.1

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Haut – unser wichtiges und grosses Organ. Innere und äussere Faktoren spielen dabei eine Rolle. Wir wollen diese kennenlernen, Möglichkeiten der Vorbeugung, der Pflege und Behandlung besprechen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 2

Mit Dr. med. Hans-Peter Huber

2 Doppelstunden

Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr

26. März und 2. April 1998

Fr. 50.–

Anmeldung bis 14. März 1998

## Schmerzfrei – Zilgrei

5138.1

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. Auf Anfrage beteiligt sich evtl. Ihre Krankenkasse an den Kosten.

Baar, Altersheim Martinspark, Mehrzwecksaal

Mit Marianne Hossle, Telefon 761 90 10

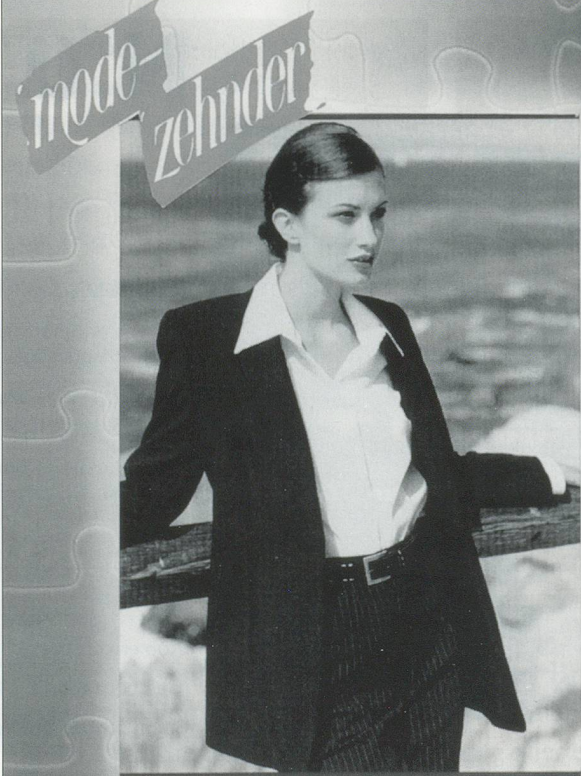
8 mal 90 Minuten

Fr. 240.–, inkl. Buch

Montag von 14.00 bis 15.30 Uhr

27. April bis 22. Juni 1998, ohne 1. Juni

Anmeldung bis 4. April 1998



mode-zehnder

Ein neues Gefühl für Mode

Mode Zehnder AG Bahnhofstrasse 13 6300 Zug Telefon 041- 711 33 33



## Beckenboden-Gymnastik für Frauen

5168.1+2

Inkontinenz muss nicht sein! Mit gezielten gymnastischen Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen lernen wir, unsere Beckenboden-Muskulatur zu spüren und zu stärken. Ein konsequentes Beckenboden-Training kann bei Blasenschwäche vorbeugen und helfen. Auf Anfrage beteiligt sich evtl. Ihre Krankenkasse an den Kosten.

Baar, Altersheim Martinspark, Mehrzwecksaal

Mit Marianne Hossle, Telefon 761 90 10

6 mal 50 Minuten

Fr. 70.–

Anmeldung bis 14. Februar 1998

5168.1

Montag von 14.00 bis 14.50 Uhr

2. März bis 6. April 1998

5168.2

Montag von 15.00 bis 15.50 Uhr

2. März bis 6. April 1998

## Alexander-Technik – Eine Einführung

5148.1+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, Gesundheitshaus Grafenau, Aabachstrasse

Mit Elmar Koch, Telefon 728 62 62

3 Doppelstunden

Dienstag von 14.00 bis 16.00 Uhr

Fr. 180.–

5148.1

13., 20. und 27. Januar 1998

Anmeldung bis 3. Januar 1998

5148.2

21., 28. April und 5. Mai 1998

Anmeldung bis 4. April 1998

## Feldenkrais

5178.1

Mit der Feldenkrais-Methode lernen die Menschen jeden Alters durch behutsame und leichte Bewegungen achtsamer mit ihrem Körper umzugehen. Feldenkrais-Lektionen sind keine klassisch strengen Bewegungsabläufe, wie man sie aus dem Gymnastikunterricht kennt. Sie sind vielmehr Aufforderung zur Selbsterforschung und Bewusstmachung der Zusammenhänge zwischen Körper, Gefühl, Wahrnehmung und der Fähigkeit zu lernen. Resultat: Leichter und bewusster mit meinem Körper umgehen können.

Zug, bsz, Ballettschule Zug, Baarerstrasse 10

Mit Janine Birchler, Telefon 780 42 68

8 mal 90 Minuten

Dienstag von 9.00 bis 10.30 Uhr

17. Februar bis 7. April 1998

Fr. 180.–

Anmeldung bis 31. Januar 1998

## Astrologie

5068.1

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 2

Mit Adrienne Blum, Telefon 758 17 06

6 Doppelstunden

Dienstag von 14.00 bis 16.00 Uhr

28. April bis 2. Juni 1998

Fr. 90.–

Anmeldung bis 18. April 1998



## Fahrtauglich? Jawohl!

5518.1

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 und Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr

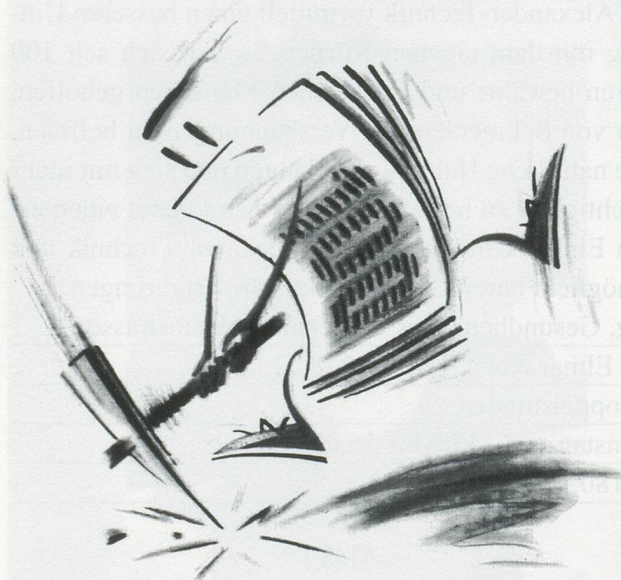
4., 6. und 8. Mai 1998

Fr. 120.-

Anmeldung bis 18. April 1998



Hier muss Ihr Geld arbeiten.



 **Zuger  
Kantonalbank**  
*Da ist Zug drin!*

# Hufschmid

## Wir installieren alles Elektrische.

**041 769 69 69**

Industriestrasse 55, 6300 Zug