

Zeitschrift: Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 7 (2001)
Heft: 14

Rubrik: Gesundheit und Entspannung

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: 15.01.2026

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

Gesundheit und Entspannung

Umgang mit Schmerzen

Kursnummer: 3.5303.2

Dr. El Desouky, Facharzt für Anästhesie und Schmerztherapie, zeigt Möglichkeiten der medikamentösen Therapie.

Valeria Ferrara vermittelt uns, wie Schmerzen durch Entspannung (Streichungen, Lagerungen, Atem) gelindert oder eventuell beseitigt werden können.

Dieser Kurs wird zusammen mit dem SRK Zug durchgeführt.

Zug, Spitex-Zentrum

Mit Dr. El Desouky und Valeria Ferrara

13. und 20. September 2001

1. Donnerstag von 9.00 bis 11.00 Uhr

2. Donnerstag von 8.30 bis 11.30 Uhr

Fr. 65.–

Anmeldung bis 24. August 2001



atmen – bewegen

Methode Klara Wolf

Unseren Atem pflegen, bewusst werden lassen, damit wir ihn als Energiespender für körperliche, geistige und seelische Lebensleistungen einsetzen können.

Mit angepassten, leichten Bewegungsübungen setzen wir Trainingsreize für sämtliche Organsysteme, damit Kreislauf, Stoffwechsel, Hormone, Nerven, aber auch Gelenke und Knochen ihre Aufgaben optimal erfüllen und wir dadurch unseren Alltag leichter bewältigen können.

Zug, Pfarreiheim St. Johannes, Raum 7

Mit Margarete Stadlin, dipl. Atem-

und Bewegungspädagogin, Methode

Klara Wolf

3 Lektionen

Mittwoch von 9.30 bis 10.30 Uhr

Fr. 60.–

Einführungskurse

Kursnummer: 3.5220.7

29. August bis 12. September 2001

Anmeldung bis 17. August 2001

Kursnummer: 3.5220.8

24. Oktober bis 7. November 2001

Anmeldung bis 12. Oktober 2001

Weiterführungskurse

Kursnummer: 3.5221.5

19. September bis 3. Oktober 2001

Anmeldung bis 7. September 2001

Kursnummer: 3.5221.6

14. bis 28. November 2001

Anmeldung bis 2. März 2001

Zilgrei – der eigene Weg

zur Gesundheit

Kursnummer: 3.5101.8

Aufbaukurs zum Thema «Rückenschmerzen».

Sie kennen Zilgrei – die kombinierte Atem- und Haltungstherapie – bestens und haben schon einmal einen Selbsthilfekurs besucht. Sie möchten das Gelernte auffrischen, mit Gleichgesinnten üben und speziell neue Selbstbehandlungen bei Rückenschmerzen kennenlernen. Dieser Kurs bietet die Gelegenheit dazu.

Baar, Altersheim Martinspark, Mehrzwecksaal

Mit Marianne Hossle, Zilgrei-Lehrerin

3 mal 90 Minuten

Montag von 14.00 bis 15.30 Uhr

27. August bis 10. September 2001

Fr. 100.–, teilweise

Krankenkassen-Anerkennung

Anmeldung bis 17. August 2001

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

Meditation – das Tor zur inneren Weisheit!

Kursnummer: 3.5005.2

Schritt für Schritt und mit gezielten Übungen lernen Sie sich zu konzentrieren. Es eröffnet sich Ihnen Ihre reiche Wahrheit und Weisheit. Daraus schöpfen Sie Freude, Mut und Stärke und damit mehr Lebensqualität und Selbstbestimmung. Mit der Meditation verfügen Sie über eine äußerst wirkungsvolle Entspannungsmethode. Meditation kann insbesondere bei Konzentrationsschwäche, Herzkrankheiten, Bluthochdruck, chronischen Schmerzen und Ver- spannungen gute Wirkung zeigen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6

Mit Katharina Pastore

6 Doppelstunden

Montag von 16.15 bis 17.45 Uhr

5. November bis 10. Dezember 2001

Fr. 130.–

Anmeldung bis 19. Oktober 2001

Krankenmobilien und Hilfsmittel

Kursnummer: 3.5310.1

Kennen Sie die Möbel und Hilfsmittel, die Ihnen bei Krankheit oder Rekonvaleszenz nützliche Dienste erweisen? Kennen Sie die Bezugsquellen? Wissen Sie, dass diese Hilfsmittel leihweise abgegeben werden?

Im Kurs werden Ihnen Möbel und Hilfsmittel des Samaritervereins Zug vorgestellt und weiterführende Informationen abgegeben.

Zug, Spitex-Zentrum,

General-Guisan-Strasse 22

Mit Edy Ruprecht, Samariterverein Zug

1 Doppelstunde

Dienstag von 9.00 bis 11.00 Uhr

9. Oktober 2001

kostenlos

Anmeldung bis 21. September 2001

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

Bewegung ohne Anstrengung

Die neue Bewegungstherapie

Sie liegen je zehn Minuten auf sechs verschiedenen Bewegungsbetten und lassen sich ohne eigenen Kraftaufwand Muskeln und Bindegewebe dehnen, spannen und entspannen.

Die Liegen sind so konstruiert, dass Sie die Übungen widerstandslos geschehen lassen können. Sie kommen daher auch kaum ins Schwitzen, ermüden nicht und fühlen sich vitalisiert. Die Blutzirkulation wird angeregt, die Gelenke sind geschmeidiger und die Beweglichkeit wird spürbar verbessert. Sie werden von Fachleuten begleitet und kontrolliert.

Zug, Gotthardstrasse 14

Mit Therapeutinnen der Physikalischen Therapie Edelmann

2 Einzelstunden pro Woche

10 Einzelstunden total

Fr. 160.–

Kursnummer: 4.5120.15

Mittwoch und Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr

5. September bis 5. Oktober 2001

Anmeldung bis 17. August 2001

Kursnummer: 4.5120.16

Dienstag und Donnerstag von 9.00 bis 10.00 Uhr

6. November bis 6. Dezember 2001

Anmeldung bis 19. Oktober 2001

**HEIZUNGS - UND KÄLTEANLAGEN
HENSLER HEIZUNGEN**
PROJEKTIERUNG - PLANUNG - AUSFÜHRUNG

JÖCHLERWEG 4 - 6340 BAAR

TEL. NR. 041 761 03 80 FAX NR. 041 760 13 22

E-MAIL bruno.hensler@hensler.ch

