Zeitschrift: Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug

Band: 8 (2002)

Heft: 15

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: 09.08.2025

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

Gesundheit und Entspannung

Wichtige Träume in späteren Jahren
Kursnummer: 3.5350.1

Zum ersten Mal führen wir ein TRAUM-SEMINAR durch. Es geht dabei nicht um theoretische Kenntnisse, sondern darum verstehen zu lernen, was unsere eigenen Träume uns übermitteln und in welche Richtung sie uns weisen wollen. Träume gehören zu den wertvollsten Äusserungen unserer Seele. Diese Mitteilungen aus der Tiefe unserer Persönlichkeit sind nicht in unserer gewohnten logischen Alltagssprache, sondern in einer Bildersprache, in Symbolen dargestellt. Der Umgang damit braucht keine Lexikonkenntnisse, es bedarf einer individuellen Verarbeitung durch den Träumer selbst und ein verständnisvolles Gegenüber. Damit man sich nicht in allzu freien Fantasien verliert, sind Gruppengespräche mit entsprechender Führung empfehlenswert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer helfen mit ihren Träumen mit, die Phänomene der aktuellen Zeit zu bearbeiten.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6
Mit Dr. med. Felix Wirz
und Verena Wirz-Arbenz
5 Doppelstunden
Mittwoch von 16.15 bis 18.15 Uhr
13. Februar, 6. März, 3. April, 8. Mai und 5. Juni 2002
Fr. 120.–
Anmeldung bis 18. Januar 2002

Wohlbefinden durch Bewegung und Ruhe
Kursnummer: 3.5125.1

Einfach erlernbare, sanfte Energieübungen, die ohne Kraftaufwand ausgeführt werden, helfen Ihnen rasch zu diesem Wohlgefühl.
Das Ziel ist es, den freien Fluss in den Energieleitbahnen durch harmonische Bewegungsübungen wieder herzustellen und zu nähren. Dies wirkt sich positiv aus auf den gesamten Organismus, das Immun- und Zentralnervensystem. Es ist ein bewusstes Erholen und Ausgleichen für Körper und Geist und dient der aktiven Pflege der eigenen Gesundheit. Etwas, das Sie für sich und nach kurzer Zeit auch zu Hause ohne Anleitung ausführen können.

Zug, Pfarreiheim St. Johannes, Raum 7
Mit Irene Ambühl-Dali
10 Einzelstunden
Mittwoch von 8.45 bis 9.45 Uhr
9. Januar bis 27. März 2002, ohne 6./13. 2.
Fr. 190.–
Anmeldung bis 14. Dezember 2001

atmen – bewegen – entspannen

Mit gezielten Atem- und Bewegungsübungen können wir unseren Atem wahrnehmen, pflegen und unsere Atemkraft steigern. Zudem beinhaltet ein Atem- und Bewegungstraining eine Verbesserung der Körperwahrnehmung, Haltungsschulung (Beckenboden, Rücken) sowie Förderung der körperlichen und geistigen Entspannungsfähigkeit. So können wir unseren Atem als Energiespender für Körper, Geist und Seele einsetzen und dadurch unser Wohlbefinden verbessern.

Zug, Pfarreiheim St. Johannes, Raum 7
Mit Margarete Stadlin, dipl. Atem- und Bewegungspädagogin, Methode Klara Wolf
3 Lektionen
Mittwoch von 10.00 bis 11.00 Uhr
Fr. 60.–

Einführungskurse
Kursnummer: 3.5220.9
9. bis 23. Januar 2002
Anmeldung bis 14. Dezember 2001
Kursnummer: 3.5220.10
13. bis 27. März 2002
Anmeldung bis 1. März 2002

Weiterführungskurse
Kursnummer: 3.5221.7
20. Februar bis 6. März 2002
Anmeldung bis 8. Februar 2002
Kursnummer: 3.5221.8
17. April bis 1. Mai 2002
Anmeldung bis 5. April 2002

Beckenboden-Gymnastik
für Frauen, Grundkurse

In diesem Kurs steht neben der theoretischen Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Spüren und Kräftigen des Beckenbodens im Mittelpunkt. Zusammenhänge wie Beckenboden und Atmung, Beckenboden und Haltung werden genau instruiert, ebenso gibt es viele praktische Anregungen für das Verhalten im Alltag. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt.
Beckenboden-Gymnastik ist empfehlenswert für alle Frauen gleich welchen Alters zum Vorbeugen von Beckenbodenschwächen und Behandeln von bereits bestehenden Beschwerden wie Blasenschwäche, Harninkontinenz, Senkungsbeschwerden, Kreuzschmerzen.
Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Baar, Altersheim Martinspark, Mehrzwecksaal
Mit Marianne Hossle, Bewegungspädagogin BGB
6 mal 60 Minuten
Fr. 90.–

Kursnummer: 3.5103.15
Montag von 13.30 bis 14.30 Uhr
8. April bis 13. Mai 2002
Anmeldung bis 22. März 2002

Kursnummer: 3.5103.16
Montag von 15.40 bis 16.40 Uhr
8. April bis 13. Mai 2002
Anmeldung bis 22. März 2002

Beckenboden-Training
für Frauen, Aufbaukurs
Kursnummer: 3.5113.5

Sie haben bereits den Grundkurs Beckenboden-Gymnastik besucht und möchten das Gelernte auffrischen und vertiefen.
In diesem Aufbaukurs repetieren wir die bekannten Übungen vom Grundkurs, ergänzen sie mit Neuem, fördern weiter die Selbstwahrnehmung, um noch besseren Zugang zum eigenen Körper zu erlangen, hinterfragen unser Alltagsverhalten und machen weitere Atem- und Entspannungsübungen.
Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Baar, Altersheim Martinspark, Mehrzwecksaal
Mit Marianne Hossle, Bewegungspädagogin BGB
6 mal 45 Minuten
Montag von 14.45 bis 15.30 Uhr
8. April bis 13. Mai 2002
Fr. 80.–
Anmeldung bis 22. März 2002

Bewegung ohne Anstrengung
Die neue Bewegungstherapie

Sie liegen je 10 Minuten auf 6 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: 4.5120.17
Mittwoch und Freitag 10.00 bis 11.00 Uhr
23. Januar bis 22. Februar 2002
Anmeldung bis 4. Januar 2002

Kursnummer: 4.5120.18
Dienstag und Donnerstag 9.00 bis 10.00 Uhr
26. Februar bis 28. März 2002
Anmeldung bis 8. Februar 2002

Yoga
der altbewährte Übungsweg

Gleichgültig ob wir jung oder bereits älter sind, sogar wenn wir krank oder schwach sind – wir alle können mit der Yogapraxis beginnen. Es ist also nie zu spät, etwas für sein Wohlbefinden zu tun. In meinen Yogastunden geht es nicht darum, seinen Körper in akrobatische Stellungen zu zwängen, nicht um das «Können» einer sichtbaren Leistung, sondern um einen inneren Gewinn. Wir üben ohne Anstrengung, ohne Ehrgeiz, ohne Bewertungen. Jede(r) übt zum persönlichen Gewinn, entsprechend den eigenen Möglichkeiten.

Was gewinnen Sie durch Yoga?

- Verbesserung der Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers.
- Abbau von Verspannungen und Schmerzen.
- Zunahme des Atemvolumens.
- Zunahme an Vitalität, Kraft, innerer Ausgeglichenheit und Ruhe.
- Besseres Wohlbefinden und geistige Flexibilität.

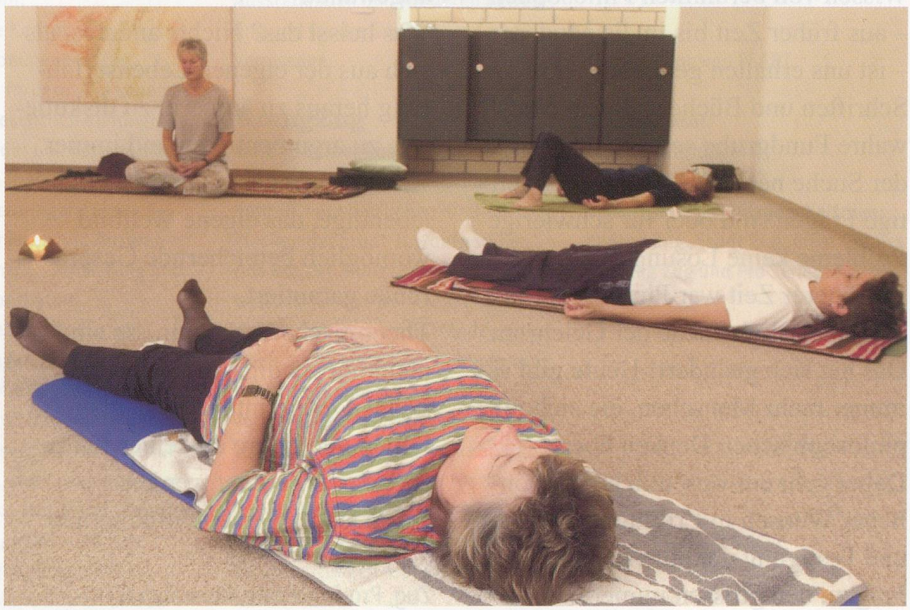
Zug, Baarerstrasse 27
Mit Ursula von Matt
dipl. Yogalehrerin SYG
Fr. 180.– für 9 Lektionen

Kursnummer: 3.5006.3
Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr
10. Januar bis 21. März 2002, ohne 7./14.2.
Anmeldung bis 14. Dezember 2001

Kursnummer: 3.5006.4
Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr
10. Januar bis 21. März 2002, ohne 7./14.2.
Anmeldung bis 14. Dezember 2001

Kursnummer: 3.5006.5
Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr
11. April bis 4. Juli 2002 ohne 9./30.3, 6./13.6.
Anmeldung bis 22. März 2002

Kursnummer: 3.5006.6
Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr
11. April bis 4. Juli 2002
ohne 9. u. 30. Mai, 6. u. 13. Juni
Anmeldung bis 22. März 2002



winiker
DAMENMODE AG
NEUSTADT PASSAGE 6300 ZUG
HERRENMODE AG
STADTHOF 6300 ZUG

Herti Papeterie GmbH
Tel. 041 711 04 16
Fax 041 710 20 21
Hertizentrum, 6300 Zug

Haslimann AG
Haustechnik
Allmendstrasse 6
6300 Zug
Telefon 041 740 45 45
Fax 041 740 45 55
Wärme Wasser Luft Gas