

Gesundheit und Entspannung

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **8 (2002)**

Heft 16

PDF erstellt am: **26.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Gedächtnistraining: Geistig fit bleiben

Kursnummer: 3.5001.9

In diesem Kurs verbessern wir mit gezielten Übungen die Konzentrations- und Merkfähigkeit. Wir trainieren die raschere Wortfindung und erweitern unseren Wortschatz. Wir lernen unsere Sinnesorgane bewusster zu gebrauchen und steigern damit unsere Aufmerksamkeit. Und es macht Spass, die grauen Zellen zu aktivieren.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6

Mit Heidi Meienberg

zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,

Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

6 Doppelstunden

Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr

23. Oktober bis 27. November 2002

Fr. 120.–

Anmeldung bis 11. Oktober 2002

Gedächtnistraining

Fortsetzung

Kursnummer: 3.5011.2

Sie haben schon einmal einen Gedächtnistrainings-Kurs besucht und möchten gerne in einer Gruppe üben und trainieren.

In einer entspannten Atmosphäre werden Sie das Gelernte anwenden, vertiefen und natürlich auch Neues lernen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6

Mit Heidi Meienberg

zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,

Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

6 Doppelstunden

Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr

23. Oktober bis 27. November 2002

Fr. 120.–

Anmeldung bis 11. Oktober 2002

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, Betagtenzentrum Neustadt

Mit Margarete Stadlin, dipl. Atem-

und Bewegungspädagogin, Methode

Klara Wolf

3 Lektionen

Mittwoch von 9.30 bis 10.30 Uhr, Fr. 60.–

Einführungskurse

Kursnummer: 3.5220.2

28. August bis 11. September 2002

Anmeldung bis 16. August 2002

Kursnummer: 3.5220.3

23. Oktober bis 6. November 2002

Anmeldung bis 11. Oktober 2002

Weiterführungskurse

Kursnummer: 3.5221.5

18. September bis 2. Oktober 2002

Anmeldung bis 6. September 2002

Kursnummer: 3.5221.6

13. bis 27. November 2002

Anmeldung bis 1. November 2002

Hören? Hören!

Informationen zum Hören

Nimmt die Leistung meines Gehörs im Alter ab? Kann ich etwas dagegen unternehmen? Wer berät mich? Was kostet diese Beratung? Was kann ich machen, wenn ich nicht mehr «so gut» höre? Wann sollte ich an den Einsatz eines Hilfsmittels denken? Welche Technologien gibt es heute? Was muss ich für ein Hörgerät bezahlen, finanziert eine Versicherung mit?

Dies ist eine Auswahl an Fragen, auf die Sie kompetente Antworten erhalten. Zudem können Sie Ihr Gehör an Ort und Stelle kostenlos und unverbindlich testen lassen.

Zug, Alpenstrasse 15

Hörberatung Born

Mit Stefan Born, Akustiker

Teilnahme kostenlos

Kursnummer: 3.5320.3

Dienstag, 24. September 2002

von 9.00 bis 10.00 Uhr

anschliessend fakultativer Gehörtest

Anmeldung bis 6. September 2002

Kursnummer: 3.5320.4

Freitag, 15. November 2002

von 9.00 bis 10.00 Uhr

anschliessend fakultativer Gehörtest

Anmeldung bis 31. Oktober 2002



variantikum

wohnen & schenken

Erlenhof Baarerstrasse 23 6300 Zug 041 710 22 38

Gesundheitstanz

Für Frauen

Kursnummer: 3.5121.3

Bewegungsmuster aus dem griechisch-orientalischen Tanz werden heute immer mehr als ideale Grundlage einer wohltuenden Selbstmassage unserer Organe angesehen. Die rhythmischen Bewegungen des Körpers fördern dessen ganzheitliches Gleichgewicht und harmonisieren den Stoffwechsel. Es entsteht der «jugendliche Kreislauf der Säfte» (Humores), der Ursachen für schlechten Schlaf, Verdauungsstörungen, Anfälligkeit für negativen Stress und für Depression beseitigen kann. Schrittweise gewinnen wir «Humor» und somit Lebensfreude im Alltag zurück.

Zug, Pfarreiheim St. Johannes, Saal

Mit Annette Brändlin, Einsiedeln

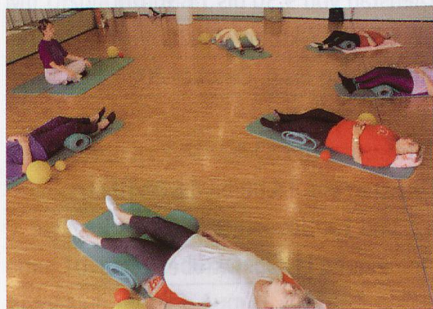
6-mal 90 Minuten

Mittwoch von 8.30 bis 10.00 Uhr

16. Oktober bis 20. November 2002

Fr. 150.–

Anmeldung bis 27. September 2002



Kursnummer: 3.5006.F

Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

5. September bis 31. Oktober 2002,

ohne 10. und 17. Oktober

Anmeldung bis 23. August 2002

Beckenboden-Gymnastik

Für Frauen, Grundkurs

Kursnummer: 3.5103.17

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 Blasen-schwäche, Harninkontinenz, Senkungsbeschwerden, Kreuzschmerzen.

Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Baar, Altersheim Martinspark,

Mehrzwecksaal

Mit Marianne Hossle,

Bewegungspädagogin BGB

6-mal 60 Minuten

Montag von 13.30 bis 14.30 Uhr

21. Oktober bis 2. Dezember 2002,

ohne 18. November, Fr. 90.–

Anmeldung bis 4. Oktober 2002

Beckenboden-Training

Für Frauen, Aufbaukurs

Kursnummer: 3.5113.6

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

21. Oktober bis 2. Dezember 2002,

ohne 18. November, Fr. 80.–

Anmeldung bis 4. Oktober 2002

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

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

Bitte um frühzeitige Anmeldung

Der Glücksfall für Bücherfreunde

**Bücher
Balmer**

Landsgemeindeplatz
und Metalli Zug

www.buecher-balmer.ch

Beckenboden-Training

Übungslektionen im September

Kursnummer: 3.5114.1

Sie haben den Grund- und Aufbaukurs Beckenboden-Gymnastik besucht und möchten das Gelernte in der Gruppe und unter Anleitung weiter üben, ergänzen und repetieren.

Baar, Altersheim Martinspark,
Mehrzwecksaal

Mit Marianne Hossle,
Bewegungspädagogin BGB
3-mal 45 Minuten

Montag von 15.15 bis 16.00 Uhr
9., 16. und 23. September 2002, Fr. 40.–
Anmeldung bis 23. August 2002

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55
Telefax 041 727 50 60
E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch
Bitte um frühzeitige Anmeldung

Venentraining

Hilfe für schwache Venen

Kursnummer: 3.5115.1

Tag für Tag befördert das Herz rund 8000 Liter Blut durch unseren Körper. Arterien versorgen die Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen, Venen bilden das Entsorgungssystem. Sie leiten das verbrauchte Blut wieder zum Herzen zurück. Das gelingt gut, solange die Venenklappen funktionieren.

Bei einem Schweregefühl in den Beinen oder geschwollenen Beinen, bei Bindegewebsschäden, Besenreisern oder bereits bestehenden Krampfadern sollten Sie handeln. Dieser Kurs klärt über Venenschwächen auf und Sie lernen spezielle Übungen, um die Venen zu trainieren. Ebenso erhalten Sie Tipps für den Alltag. Am vierten Kursnachmittag sind wir im Freien unterwegs.

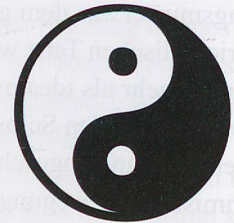
Baar, Altersheim Martinspark,
Mehrzwecksaal

Mit Marianne Hossle,
Bewegungspädagogin BGB
4 Kursnachmittage; 3-mal 1 Stunde,
am 4. Nachmittag 2 Stunden
Montag von 14.00 bis 15.00,
resp. 16.00 Uhr

9. bis 30. September 2002, Fr. 60.–
Anmeldung bis 23. August 2002

**Traditionelle Chinesische Medizin
TCM**

Akupunktur, Qi-Gong, Feng-Shui ...



Sie wollten schon lange wissen, was hinter diesen Begriffen verborgen ist. In diesem Kurs erfahren Sie, wie dieses ganzheitliche, jahrtausendalte Heilsystem der Traditionellen Chinesischen Medizin aufgebaut ist und wie es im Menschen wirkt. Mit Übungsanleitungen zum Selbermachen, zur Entspannung und für die innere Kraft.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6
Mit Irene Ambühl-Dali
2-mal 2 Stunden, Fr. 70.–

Kursnummer: 3.5130.1

Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr
11. und 18. September 2002
Anmeldung bis 29. August 2002

Kursnummer: 3.5130.2

Dienstag von 9.30 bis 11.30 Uhr
22. und 29. Oktober 2002
Anmeldung bis 4. Oktober 2002

Kursnummer: 3.5130.3

Dienstag von 14.00 bis 16.00 Uhr
12. und 19. November 2002
Anmeldung bis 25. Oktober 2002

Die Mobilar

macht Menschen sicher

Generalagentur Klaus Willmann
Zeughausgasse 2, 6301 Zug

Telefon 041 729 72 72/Fax 041 729 72 62

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 zwingen, 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. 140.– für 7 Lektionen

Kursnummer: 3.5006.7

Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr

5. September bis 31. Oktober 2002,

ohne 10. und 17. Oktober

Anmeldung bis 23. August 2002

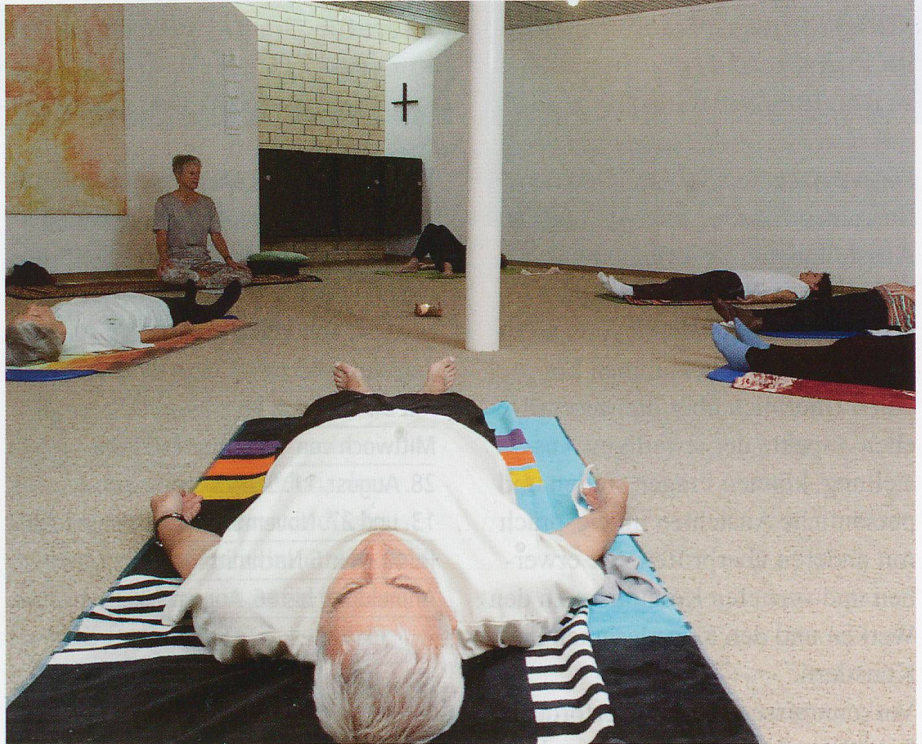
Kursnummer: 3.5006.8

Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

5. September bis 31. Oktober 2002,

ohne 10. und 17. Oktober

Anmeldung bis 23. August 2002



Kursnummer: 3.5006.9

Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr

7. November bis 19. Dezember 2002

Anmeldung bis 23. August 2002

Kursnummer: 3.5006.10

Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

7. November bis 19. Dezember 2002

Anmeldung bis 23. August 2002

HÖRBERATUNG
BORN

**GUT
SCHEIN
FÜR HÖRTEST**

Hörberatung Born AG
Alpenstrasse 15, beim Bahnhof, 6304 Zug; Telefon 729 70 80
Neudorfcenter c/o Herzog Optik, 6330 Cham