

Zeitschrift: Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 10 (2004)
Heft: 19

Rubrik: Gesundheit - Gedächtnis

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: 07.03.2026

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

Normales Altern oder Demenz?

Kursnummer: 3.5330.3

Dieser Kurs richtet sich an Leute, welche Veränderungen (z.B. Gedächtnisschwächen, Wortfindungsstörungen, Orientierungsschwierigkeiten) der eigenen geistigen Leistungsfähigkeit oder jener von Angehörigen feststellen und sich Gedanken machen, ob diese harmlos oder bereits erste Warnzeichen einer beginnenden Demenz (= Entgeistung) sind.

Der Kursleiter klärt Begriffe, erwähnt Demenzformen (z.B. Alzheimerkrankheit) und zeigt auf, wie eine Demenz erkannt und diagnostiziert wird. Im Weiteren erläutert er therapeutische Möglichkeiten und nennt Ansprechpartner, welche im Kanton Zug zur Verfügung stehen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Dr. med. Hans-Peter Fisch

2 Doppelstunden

Donnerstag von 16.10 bis 18.00 Uhr

22. und 29. April 2004

kostenlos

Anmeldung bis 2. April 2004

Dieser Kurs wird von der Firma Janssen-Cilag AG, Baar, finanziert.

Beckenboden-Gymnastik für Frauen, Grundkurs

Kursnummer: 3.5103.19

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.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 7

Mit Marianne Hossle, Bewegungspädagogin BGB

6-mal 90 Minuten

Montag von 14.00 bis 15.30 Uhr

15. März bis 3. Mai 2004,

ohne 12. und 19. April

Fr. 120.–

Anmeldung bis 27. Februar 2004

Beckenboden-Training Auffrischkurs

Kursnummer: 3.5114.5

Sie haben Grundkenntnisse in der Beckenbodenarbeit und möchten das Gelernte in der Gruppe unter Anleitung weiter vertiefen und wieder Anstösse erhalten, um mit dem eigenen Üben fortzufahren. Wir hinterfragen unser Alltagsverhalten, üben mit der Vorstellungskraft und machen weitere Entspannungs- und Atemübungen. Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 7

Mit Marianne Hossle,

Bewegungspädagogin BGB

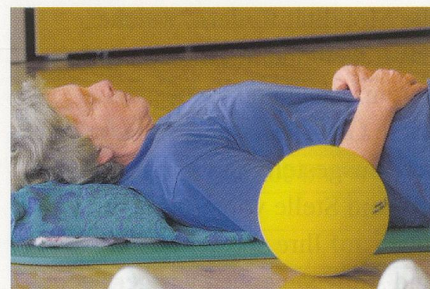
3-mal 60 Minuten

Montag von 14.30 bis 15.30 Uhr

16. Februar bis 1. März 2004

Fr. 50.–

Anmeldung bis 30. Januar 2004



Josef Speck Söhne Zug

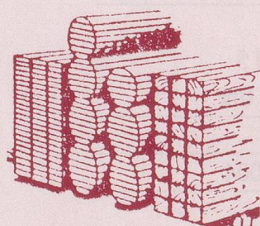
Inhaber: Leo Speck

Säge- und Hobelwerk · Holzhandlung

In- und ausländische
Hobelwaren, Farbtäfer
Trockene Klotzbretter

Parallelbretter
Latten
Bauholz nach Liste

Kollermühle (Sagistrasse 10) 6300 Zug



Telefon 041 741 49 08
Telefax 041 740 01 18

Venentraining

Hilfe für schwache Venen

Kursnummer: 3.5115.5

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 Bindegewebsschwäche, 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.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 7

Mit Marianne Hossle,
Bewegungspädagogin BGB

4 Kursnachmittage; 3-mal 1 Stunde,
am 4. Nachmittag 2 Stunden

Montag von 15.00 bis 16.00,

4. Nachmittag von 14.00 bis 16.00 Uhr

Fr. 70.–

7. bis 28. Juni 2004

Anmeldung bis 21. Mai 2004

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Bitte melden Sie sich frühzeitig an.

ZILGREI – der eigene Weg

zur Gesundheit Einführungskurs

Kursnummer: 3.5111.2

Hinter dem merkwürdigen Wort ZILGREI steckt eine kombinierte Haltungs- und Atemtherapie, die sich als wirkungsvolle Selbsthilfemethode zur Linderung von Muskel-, Gelenk- und Nervenbeschwerden erwiesen hat.

Atem und Bewegung sind Kennzeichen des Lebens. Durch die ZILGREI-Selbstbehandlung wird die Atmung wirksamer, verkrampte Muskeln werden entspannt, besser durchblutet und daher schmerzfreier. Ebenso können Verspannungen der Wirbelsäulenmuskulatur mit weitreichenden Folgen gelöst werden (Schulter-, Nacken-, Rücken- und Ischiasschmerzen werden günstig beeinflusst).

Sie erhalten eine Einführung in die ZILGREI-Methode (nach Dr. Hans Greissing und Adriana Zillo), damit Sie selber etwas für Ihre Gesundheit tun können. Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 7

Mit Marianne Hossle, Zilgrei-Lehrerin und
Bewegungspädagogin BGB

4 Doppelstunden

Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr

12. Januar bis 9. Februar 2004,

ohne 2. Februar

Fr. 160.–, exkl. Buch

Anmeldung bis 19. Dezember 2003

ZILGREI – der eigene Weg zur Gesundheit

Auffrischkurs

Kursnummer: 3.5102.2

Sie wenden die Selbstbehandlungsmethode ZILGREI bereits an und möchten repetieren und auffrischen. Dieser Kurs bietet Gelegenheit dazu. Wir repetieren die Grundübungen und beschäftigen uns weiter mit folgenden Themenkreisen: Verspannungen im Nacken, Kopfweg, Gelenkbeschwerden (Hände, Füsse, Knie, Hüfte). Auch wenn der Grundkurs länger zurückliegt, zögern Sie nicht, es geht um Ihre Gesundheit und dazu können Sie mit ZILGREI viel beitragen. Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 7

Mit Marianne Hossle, Zilgrei-Lehrerin

3-mal 90 Minuten

Montag von 14.00 bis 15.30 Uhr

10. bis 24. Mai 2004

Fr. 70.–

Anmeldung bis 23. April 2004



Alcon
The Vision Leader

OsteoFit

für Männer und Frauen

Kursnummer 3.6030.3

Dieser Kurs eignet sich besonders für Männer und Frauen mit leichter und mittlerer Osteoporose. In diesem Kurs streben wir mehrere Ziele an:

- Verbesserung der Knochendichte durch mechanische Belastung
 - Training von Geschicklichkeit und Reaktion zur Sturzprävention
 - Theoretische Kenntnisse zum Thema Knochenauf- bzw. -abbau
 - Folgen des Knochenabbaus und was wir dagegen täglich tun können
 - Grössere Beweglichkeit im Alltag
 - Freude an der Bewegung neu entdecken und erhalten
- Regelmässiges, zielgerichtetes Bewegen ist ein Muss für alle Osteoporose-Patienten.

Baar, Gymnastikstudio Bahnhof-Park 4

Mit Edith Notter,

dipl. Gymnastikpädagogin BGB

10-mal 50 Minuten

Mittwoch von 16.45 bis 17.35 Uhr

14. Januar bis 31. März 2004,

ohne 4. und 11. Februar 2004

Fr. 150.–

Anmeldung bis 2. Januar 2004

OsteoFit, Fortsetzung

für Männer und Frauen

Kursnummer 3.6031.3

Dieser Fortsetzungskurs bietet Ihnen die Möglichkeit, «in Bewegung» zu bleiben!

Baar, Gymnastikstudio Bahnhof-Park 4

Mit Edith Notter,

dipl. Gymnastikpädagogin BGB

8-mal 50 Minuten

Mittwoch von 16.45 bis 17.35 Uhr

28. April bis 16. Juni 2004

Fr. 120.–

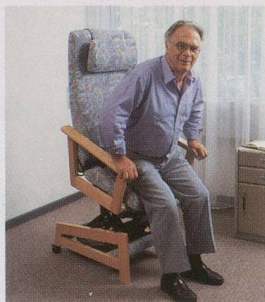
Anmeldung bis 16. April 2004

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 Bewertung.

**AUFORUM**

Senioren- und Betagtenprodukte

Wir führen ein umfassendes Programm an Produkten zur

Förderung der Mobilität und Verbesserung der Pflege zu Hause

Rufen Sie uns an oder schauen Sie bei uns herein.
In unserer Ausstellung im **Einkaufszentrum Herti, Zug** können wir Ihnen unsere Produkte zeigen und vorführen.



AUFORUM AG, Einkaufszentrum Herti, 6300 Zug
Telefon 041 712 14 14, Fax 041 712 14 64
Internet: www.auforum.ch, E-Mail: zug@auforum.ch

Öffnungszeiten: Montag – Freitag, 09.00 – 12.00 Uhr / 13.30 – 17.30 Uhr



gen. 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, Pro Senectute, Kursraum 7

Mit Ursula von Matt,

dipl. Yogalehrerin SYG

Fr. 200.– für 10 Lektionen

Fr. 180.– für 9 Lektionen

Kursnummer: 3.5006.19

Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr

8. Januar bis 25. März 2004

ohne 5. und 12. Februar / 10 Lektionen

Anmeldung bis 12. Dezember 2003

Kursnummer: 3.5006.20

Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

8. Januar bis 25. März 2004

ohne 5. und 12. Februar / 10 Lektionen

Anmeldung bis 12. Dezember 2003

Kursnummer: 3.5006.21

Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr

1. April bis 1. Juli 2004 ohne

15. und 22. April,

20. Mai, 10. und 17. Juni / 9 Lektionen

Anmeldung bis 2. April 2004

Kursnummer: 3.5006.22

Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

1. April bis 1. Juli 2004

ohne 15. und 22. April, 20. Mai,

10. und 17. Juni / 9 Lektionen

Anmeldung bis 2. April 2004

Sanfte Körperübungen für Gesundheit und Wohlbefinden

Es gibt verschiedene Möglichkeiten und Techniken, Körper, Seele und Geist in Schwung zu halten, zu aktivieren. Eine sehr effiziente Möglichkeit ist die Anwendung der DAN-Körperenergieübungen. Mit zehn sanften Übungen wird das ganze fein- und grobstoffliche System in Schwung gehalten, das Immunsystem gestärkt, der Hormonhaushalt und der ganze Stoffwechselbereich harmonisiert. Der ganze Mensch fühlt sich körperlich, geistig und seelisch ausgeglichen und gesund.

Diese Übungen eignen sich für Menschen jedes Alters als Gesundheitsvorsorge, aus Freude an der Bewegung, für spürbare innere Ruhe und Zufriedenheit, zum Lösen von Verspannungen und zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 7

Mit Maja Nuber, Kunst- und

DAN-Therapeutin

3 Doppelstunden

Fr. 150.–

Kursnummer: 3.5135.1

21. Januar bis 4. Februar 2004

Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr

Anmeldung bis 9. Januar 2004

Kursnummer: 4.5135.2

2. bis 16. Juni 2004

Mittwoch von 9.00 bis 11.00 Uhr

Anmeldung bis 14. Mai 2004

Zwäg mit Kinesiologie

Grundkurs

Kursnummer: 3.5131.1

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene kinesiologische Stärkungen und erfahren deren Wirkung.

Sie lernen:

- einfache Körperübungen, welche auch Ihre Hirnteile aktivieren (Brain-Gym-Übungen)
- Ihre Augen, Ohren und die anderen Sinnesorgane zu überprüfen und «anzuschalten»
- das Fliessen Ihrer Energie in den Meridianen zu unterstützen
- bestimmte Fusspunkte zu massieren, um gestärkt die nächsten Lebensschritte anzugehen
- weitere Stärkungen

Sie hören viel Wissenswertes über die Kinesiologie.

Dieser Kurs bringt Sie in Schwung. Mit diesem Stärkungsprogramm haben Sie ein wertvolles Werkzeug in der Hand, um körperlich und geistig wach und beweglich zu bleiben. Sie erhalten schriftliche Kursunterlagen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über einen Beitrag an diesen Gesundheitskurs.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 7

Mit Hubert und Elisabeth Twerenbold-Egli,

Integrative Kinesiologen IKZ

4 mal 2 1/2 Stunden

Dienstag von 09.00 bis 11.30 Uhr

2. bis 23. März 2004

Fr. 240.–

Anmeldung bis 20. Februar 2004

Kinesiologisches Stärkungstraining

Fortsetzungs- und Vertiefungskurs
Kursnummer: 3.5132.1

In diesem Kurs werden die im Grundkurs «Zwäg mit Kinesiologie» erlernten kinesiologischen Stärkungen geübt, vertieft und erweitert. Der Gewinn dieses regelmässigen Trainings ist die Erhaltung und Förderung Ihrer inneren und äusseren Beweglichkeit. So kommen Sie Ihrer eigenen inneren Kraft und Stärke näher. Ein ganzheitlicher Weg, um glücklich, zufrieden und fit älter zu werden. Sie erhalten schriftliche Kursunterlagen. Voraussetzung für diesen Kurs: Besuch des Grundkurses.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 7
Mit Elisabeth Twerenbold-Egli, dipl.
Integrative Kinesiologin IKZ
8-mal 1 1/2 Stunden
Dienstag von 09.00 bis 10.30 Uhr
27. April bis 22. Juni 2004, ohne 8. Juni
Fr. 220.–
Anmeldung bis 2. April 2004

Hören? Hören!

Informationen zum Hören
Kursnummer: 3.5320.6

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 Andy Knobel, Akustiker
Dienstag, 30. März 2004
von 9.00 bis 10.00 Uhr
anschliessend fakultativer Gehörtest
Teilnahme kostenlos
Anmeldung bis 19. März 2004

Natürlich besser sehen!

Kursnummer: 3.5110.1

Kurzsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit, Lichtempfindlichkeit, überanstrengte Augen ... Das Augentraining kann Erleichterung und wertvolle Hilfe bedeuten. Es richtet sich an Menschen jedes Alters mit oder ohne Brille.

Nebst etwas Theorie machen wir vor allem Sehspiele, bewegen und entspannen uns, trainieren die bildliche Vorstellungskraft und erleben Farben neu und intensiv. Dieser «Sehkurs» wird uns befähigen, Augenübungen und Bewegungen ins tägliche Leben zu integrieren. Dadurch können wir die Sehqualität positiv beeinflussen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 3
Mit Mara Fries, dipl. Sehlehrerin
4 Doppelstunden
Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr
19. Januar bis 9. Februar 2004
Fr. 150.– inkl. Kursunterlagen
Anmeldung bis 9. Januar 2004

Gedächtnistraining: Geistig fit bleiben

Kursnummer: 3.5001.12

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 4
Mit Heidi Meienberg
zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis
6 Doppelstunden
Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr
25. Februar bis 31. März 2004
Fr. 140.–
Anmeldung bis 13. Februar 2004

Gedächtnistraining

Fortsetzung
Kursnummer: 3.5011.5

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 4
Mit Heidi Meienberg
zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis
6 Doppelstunden
Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr
25. Februar bis 31. März 2004
Fr. 140.–
Anmeldung bis 13. Februar 2004