

**Zeitschrift:** Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 14 (2008)  
**Heft:** 27  
  
**Rubrik:** Natur ; 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:** 15.01.2026

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



# Natur Gesundheit

Reaktionen eines unterforderten Gedächtnisses	52
--	----

Physik	53
--------	----

Gesundheit	54
------------	----



# Reaktionen eines unterforderten Gedächtnisses

«Wo ist denn bloss meine Brille?», rufen Sie etwas hilflos durch den Raum, da Sie es eilig haben. Darauf ertönt ein fröhliches Kinderlachen mit den Worten: «Schau doch mal auf deiner Stirn nach!»

«Verflucht, jetzt finde ich auch noch mein Portemonnaie nicht. Wann habe ich das denn bloss zum letzten Mal gebraucht?» – Darauf das Kind: «Man soll nicht fluchen! Aber gestern bei der Wohltätigkeitssammlung hast du Geld gespendet und das Portemonnaie auf der Kommode liegen gelassen!»

«Ach ja», denken Sie, stecken die Geldbörse ein und verlassen mit dem Kind eilends die Wohnung. Beim Auto angekommen, fragen Sie sich: «Habe ich überhaupt die Haustür abgeschlossen?» Dann wollen Sie den Wagen aufschliessen und stellen fest, dass Sie den Autoschlüssel vergessen haben. Während Sie verärgert zurückeilen, amüsiert sich das Kind und meint: «Du bist heute aber durcheinander!»

Die Häufung der Missgeschicke im geschilderten Ablauf ist sicher übertrieben. Aber kommt Ihnen der eine oder andere dieser «Aussetzer» nicht bekannt vor? Etwas Gehirnttraining, denken Sie dann für sich, würde mir sicher gut tun.

Die allgemeinen Ratschläge wie zum Beispiel

- viel Bewegung (= gut für die Hirndurchblutung)
  - ausreichend trinken (= für genug Bluttransport ins Gehirn)
  - gute Gehirnnahrung (= Eiweiss, Vitamine B und C, Mineralstoffe)
- befolgen Sie sowieso schon.

«Es müsste etwas sein, das Spass macht und bei dem ich mit anderen Menschen Kontakt bekomme», wünschen Sie sich. Und dann fällt Ihnen ein, dass Sie schon immer gedacht haben: «Schach spielen, das würde mich interessieren!» Oder dass Sie vor längerer Zeit einmal sehr gerne Schach gespielt haben, was aber so lange her ist, dass Sie meinen, es nicht mehr richtig zu können.

In dieser Situation gibt es eine wirklich gute Lösung: Pro Senectute bietet für Einsteiger und Wiedereinsteiger einen Schachkurs an, der ihnen das Spiel näherbringt und sie (wieder)entdecken lässt, wie viel Spass das Schachspielen vermittelt. Man merkt bei diesem Spiel überhaupt nicht, wie viele neue Synapsen – neue Verknüpfungspunkte – das Gehirn (wieder) bildet, und hat dabei noch Kontakt und Spielspass mit gleich Interessierten.

Das Angebot des Schachkurses finden Sie auf Seite 22.

PS: Reaktion der Dame, der das oben geschilderte Malheur passierte: «Meine Güte, wenn ich das früher gewusst hätte, wäre ich schon vor Jahren zu diesem Kurs gegangen!»

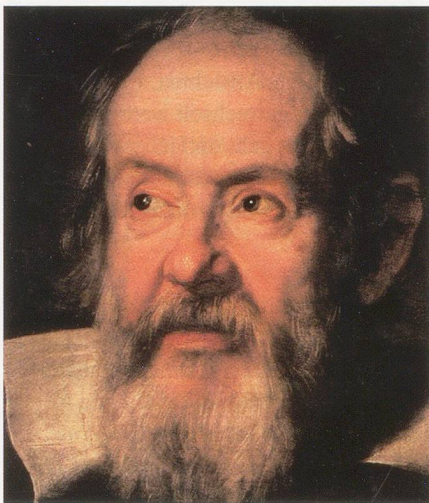
Dieter Deecke, Walchwil



# Physik

Das Wort Physik leitet sich aus dem griechischen Wort Physis (Natur, Körper) ab. Heute versteht man unter Physik die Lehre der Vorgänge in der unbelebten Natur. Als Begründer der neuzeitlichen, experimentell orientierten Methoden der Physik gilt Galileo Galilei (1564–1642). Aus einer Naturbeobachtung kann der Wissenschaftler eine Hypothese (eine wissenschaftliche Vermutung) ableiten. Wird diese Hypothese in unabhängigen Experimenten bestätigt, so kann daraus ein neues Gesetz entstehen.

In einer losen Reihe von Kursen werden Fragestellungen, Erkenntnisse und Gesetzmässigkeiten aus der Physik verständlich vermittelt und auch Themen berücksichtigt und diskutiert, die Sie interessieren und über die Sie mehr erfahren wollen.



Galileo Galilei (1564–1642)



Kursnummer: 5.1101.1

## Alles schwingt

Einführung in die Wellenlehre

Wir sind Tag und Nacht von Wellen umgeben und durchdrungen! Schallwellen und Licht sind dabei für uns offensichtlich. Für die meisten elektromagnetischen Wellen haben wir Menschen aber keine Sensoren, weshalb wir diese normalerweise nicht spüren.

Was sind Wellen? Was sind Schallwellen? Was sind elektromagnetische Wellen? Was ist Licht? Auf diese und weitere Fragen im Zusammenhang mit Schwingungen und Wellen wollen wir eingehen. Bilder und kurze Filme werden die Theorie veranschaulichen.

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Thomas Iten, Zug, dipl. El.-Ing. ETH

4 Doppelstunden

Dienstag von 17.30 bis 19.30 Uhr

26. Februar bis 18. März 2008

CHF 180.–

Anmeldung bis 5. Februar 2008

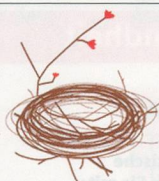
## Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

[anmeldung@zg.pro-senectute.ch](mailto:anmeldung@zg.pro-senectute.ch)

## Pflegezentrum Baar TAGESHEIM



Suchen Sie eine tageweise Entlastung? Dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung  
Tagesheim im Pflegezentrum Baar

Kontaktadresse: Frau Rita Merz, Leiterin Tagesheim, Landhausstrasse 17, 6340 Baar  
Tel. 041 767 52 55, Fax 041 767 57 57 [www.pflegezentrum-baar.ch](http://www.pflegezentrum-baar.ch)



# Gesundheit

Angebotsnummer: 5.3001.1

## Krankheiten als Sprache meines Körpers verstehen

Wie jeder Mensch seine eigene Sprache braucht, um sich und seine Befindlichkeit auszudrücken, hat jeder Körper auch seine individuelle Möglichkeit, in Form seiner eigenen Körpersymptomsprache seine inneren «Ungereimtheiten» zu zeigen. Alle unsere Krankheits-symptome, insbesondere bei chronischen Krankheiten, haben einen spezifischen Krankheitsbezug und auch eine besondere Organzugehörigkeit. All dies sagt sehr viel über die Art und Wesenhaftigkeit unserer speziellen inneren und psychischen Probleme aus, die uns schlussendlich krank machen.

Im Vortrag werden diese Zusammenhänge aufgezeigt und an vielen Beispielen dokumentiert. Ebenfalls werden Lösungsansätze erarbeitet und diskutiert.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Dr. med. Jürg Hess, Arzt für allgemeine Medizin FMH und Komplementärmedizin

Donnerstag, 17. Januar 2008

18.30 bis 20.00 Uhr

CHF 20.–

Anmeldung bis 27. Dezember 2007

Angebotsnummer: 5.3002.1

## Altersdepression – Wegfindung aus der Enge

Was ist eine Depression und wie unterscheidet sie sich von Traurigkeit, Apathie und Unzufriedenheit. Wie kommt es zu einer Altersdepression? Gibt es spezifische Voraussetzungen dazu? Ist Altersdepression ein spezifisches Problem unserer Kultur und Zivilisation? Was läuft in unserem Hirn ab? Interessante zukunftsweisende Einsichten über unsere «nicht-genutzten Hirnmöglichkeiten». Thema Angst und Enge als unser aller Hauptlebenssthema und wohin führt uns dies? Es wird versucht auf alle diese Fragen eine Antwort zu finden und Wege aufzuzeigen, wie man aus dieser Enge herausfinden könnte.

Es werden auch Hinweise auf komplementärmedizinische, therapeutische Möglichkeiten vermittelt.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Dr. med. Jürg Hess, Arzt für allgemeine Medizin FMH und Komplementärmedizin

Mittwoch, 12. März 2008

18.30 bis 20.00 Uhr

CHF 20.–

Anmeldung bis 20. Februar 2008

Angebotsnummer: 5.3003.1

## Was heisst Älterwerden in Bezug auf Stoffwechsel und Körper?

In diesem Vortrag geht es vor allem um Veränderungen auf körperlicher und stoffwechselspezifischer wie auch hormoneller Ebene. Was ist anders als beim jungen Menschen und wie habe ich mich als älterer Mensch dazu zu verhalten. Was geht nicht mehr, was ebenso und was vielleicht auch besser als früher? Welches sind die zur Neige gehenden Ressourcen und welche sind unerschöpflich oder nehmen sogar im Alter zu, wenn ich sie nicht übersehe?

Sie bekommen Einsicht in das Funktionieren des Körpers als ein vom Universum angelegtes Selbstregulationssystem, das nach ganz bestimmten Gesetzmässigkeiten funktioniert und nur teilweise abhängig von Zeit und Älterwerden ist. Stoffwechsel als Thema: Welche Stoffe (Lebens Themen, Ansichten, Einstellungen) müssten gewechselt werden, auf dass es mir gut geht und ich meinen Körper als das wahrnehmen und pflegen kann, was er ist: das Zuhause meiner Seele.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Dr. med. Jürg Hess, Arzt für allgemeine Medizin FMH und Komplementärmedizin

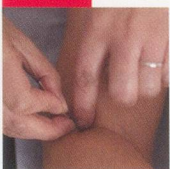
Donnerstag, 29. Mai 2008

18.30 bis 20.00 Uhr

CHF 20.–

Anmeldung bis 8. Mai 2008

## Im Mittelpunkt Ihre Gesundheit



**Ausgewiesene chinesische TCM-Ärzte behandeln Sie mit:**

- Akupunktur
- Moxibustion
- Wärmebehandlungen
- Tui-Na Massage
- Schröpfung
- Chinesischer Kräutermedizin



**MediQi**  
CHAM

MediQi - Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin an der Andreesklinik  
Rigistrasse 1 - 6300 Cham  
Tel. 041 781 55 00 - Fax 041 781 55 01 - www.mediqi.ch

**BAHNHOF  
APOTHEKE**  
ALPENSTRASSE

**Wir nehmen uns Zeit für Sie**

**Ivona Zengaffinen-Venetianer**

Eidg. Dipl. Apothekerin

Alpenstrasse 12 • 6300 Zug

Tel. 041 711 12 76 • Fax 041 711 12 88

www.apotheke-zug.ch • info@apotheke-zug.ch



Kursnummer: 5.3101.1

**Gedächtnistraining**

Geistig fit bleiben

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

eduQa-zertif. Gedächtnistrainerin SVGT, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

6 Doppelstunden

Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr

20. Februar bis 26. März 2008

CHF 170.–

Anmeldung bis 30. Januar 2008

Kursnummer: 5.3102.1

**Gedächtnistraining**

Fortsetzung

Sie haben schon einmal einen Gedächtnistrainingskurs 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

eduQa-zertif. Gedächtnistrainerin SVGT, Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

6 Doppelstunden

Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr

20. Februar bis 26. März 2008

CHF 170.–

Anmeldung bis 30. Januar 2008

Kursnummer: 5.3104.1

**Zuger Gesundheitstage 2008**

mit Sonderschau «mobil + sicher»



Für Ihre Gesundheit. Für Ihr Wohlbefinden. Für Ihre Fitness. Zur Vorbeugung von Krankheiten.

Während dreier Tage erhalten Sie einen Überblick über das Leistungsangebot der anwesenden Firmen und Institutionen. Sie haben die Möglichkeit, sich kostenlos beraten zu lassen und verschiedene Gesundheitstests zu machen. Es finden auch Vorträge zur Gesundheitsprävention und Rehabilitation statt.

Zug, Casino

Donnerstag bis Samstag,

10. bis 12. April 2008

Öffnungszeiten:

Donnerstag und Freitag

von 13.00 bis 20.00 Uhr

Samstag von 10.00 bis 16.00 Uhr

Eintritt frei

Weitere Informationen entnehmen Sie im April 2008 den Tageszeitungen oder dem Zuger Amtsblatt.

Kursnummer: 5.3303.1

**Tai-Chi/Qi Gong**

Anfänger

Tai-Chi/Qi Gong besteht aus Elementen wie Entspannung, Bewegung, Ruhe und Konzentration. In diesem Kurs werden wir vor allem langsame und entspannte Bewegungsformen und -abläufe üben, die dazu beitragen, unsere Gesundheit «ganzheitlich» – im Sinne von Körper, Geist und Seele – zu erhalten und zu fördern. Geduld und eine positive Einstellung sind die einzigen Voraussetzungen.

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2

Mit Jon Carl Tall

12 Lektionen

Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

4. Februar bis 28. April 2008

ohne 24. März

CHF 228.– ab 8 Personen

CHF 276.– bei 6 oder 7 Personen

Anmeldung bis 14. Januar 2008

Kursnummer: 5.3304.1

**Tai-Chi/Qi Gong**

Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits den Grundkurs mindestens zweimal besucht haben. Nebst der Vertiefung des Gelernten können Sie neue Formen kennenlernen.

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2

Mit Jon Carl Tall

12 Lektionen

Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr

4. Februar bis 28. April 2008

ohne 24. März

CHF 228.– ab 8 Personen

CHF 276.– bei 6 oder 7 Personen

Anmeldung bis 14. Januar 2008

**Auskunft und Anmeldung**

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch



# Gesundheit

Kursnummern: siehe unten

## Yoga für Anfängerinnen und Anfänger

Der altbewährte Übungsweg

Möchten Sie Ihren Körper bewusster spüren, geistig fitter werden und sich dabei noch entspannen – da ist Yoga genau das Richtige. Machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

Was gewinnen Sie durch Yoga?

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

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137

Mit Ursula von Matt, dipl. Yogalehrerin SYG

Kursnummer: 5.3301.1

Donnerstag von 15.00 bis 16.15 Uhr

10. Januar bis 13. März 2008

ohne 14. Februar

CHF 198.– für 9 Lektionen

Anmeldung bis 20. Dezember 2007

Kursnummer: 5.3301.2

Donnerstag von 15.00 bis 16.15 Uhr

10. April bis 3. Juli 2008 ohne

1. und 22. Mai sowie 12. und 19. Juni

CHF 198.– für 9 Lektionen

Anmeldung bis 20. März 2008

Kursnummern: siehe unten

## Yoga

Der altbewährte Übungsweg

In meinen Yogastunden geht es nicht darum, den Körper in akrobatische Stellungen zu zwingen, nicht um das «Können» einer sichtbaren Leistung, sondern um einen inneren Gewinn. Wir üben ohne Anstrengung, ohne Ehrgeiz und ohne Bewertungen.

Wärmebehandlungen  
Tui Na Massage  
Schöpfung  
Chinesischer Kräutermedizin

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137

Mit Ursula von Matt, dipl. Yogalehrerin SYG

Kursnummer: 5.3302.1

Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr

10. Januar bis 13. März 2008

ohne 14. Februar

CHF 198.– für 9 Lektionen

Anmeldung bis 20. Dezember 2007

Kursnummer: 5.3302.2

Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

10. Januar bis 13. März 2008

ohne 14. Februar

CHF 198.– für 9 Lektionen

Anmeldung bis 20. Dezember 2007

Kursnummer: 5.3302.3

Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr

10. April bis 3. Juli 2008

ohne 1. und 22. Mai sowie 12. und 19. Juni

CHF 198.– für 9 Lektionen

Anmeldung bis 20. März 2008

Kursnummer: 5.3302.4

Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

10. April bis 3. Juli 2008

ohne 1. und 22. Mai sowie 12. und 19. Juni

CHF 198.– für 9 Lektionen

Anmeldung bis 20. März 2008

Kursnummer: 5.3305.1

## Beckenboden-Gymnastik

für Frauen, Grundkurs

Es steht neben der Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Spüren und Kräftigen des Beckenbodens im Mittelpunkt. Zusammenhänge wie Beckenboden und Haltung werden genau instruiert, ebenso gibt es praktische Anregungen für das Verhalten im Alltag. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt. Beckenboden-Gymnastik ist empfehlenswert zum Vorbeugen von Beckenbodenschwächen und Behandeln von Beschwerden wie Blasenschwäche, Harninkontinenz, Senkungsbeschwerden und Kreuzschmerzen. Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstr. 137

Mit Marianne Hossle-Nussbaum, dipl. Bewegungspädagogin BGB und Seniorensport-Expertin

6-mal 90 Minuten

Montag von 14.00 bis 15.30 Uhr

25. Februar bis 7. April 2008

ohne 24. März

CHF 140.–

Anmeldung bis 4. Februar 2008

Kursnummer: 5.3306.1

## Beckenboden-Training

für Frauen, Auffrischkurs

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, Qi-Harmonie, Baarerstr. 137

Mit Marianne Hossle-Nussbaum, dipl. Bewegungspädagogin BGB und Seniorensport-Expertin

3-mal 60 Minuten

Montag von 14.30 bis 15.30 Uhr

2. Juni bis 16. Juni 2008

CHF 60.–

Anmeldung bis 9. Mai 2008



**Herti Papeterie** GmbH

Tel. 041 711 04 16  
Fax 041 710 20 21  
www.herti-papeterie.ch info@herti-papeterie.ch

Hertizentrum, 6300 Zug

Alpenstrasse 12 • 6300 Zug  
Tel. 041 711 12 18 • Fax 041 711 12 88  
www.apothek-zug.ch • info@apothek-zug.ch



Kursnummer: 5.3307.1

### Beckenboden-Training für Männer

«Nicht bloss ein Muskel»

Der Beckenboden ist Abschluss unseres Rumpfes nach unten, stützt alle Organe des kleinen Beckens, sorgt für eine gute Haltung, ist Kraftzentrum unseres Körpers und gibt uns Halt, Sicherheit, Stabilität und Bodenständigkeit. Jedermann sollte wissen, wo der Beckenboden liegt, wie er funktioniert und wie man ihn spezifisch trainieren kann, damit die Lebensqualität mit einem aktiven Beckenboden im Alter erhalten bleibt. In diesem Kurs werden Sie etwas über die Anatomie erfahren, den Beckenboden durch Wahrnehmungsübungen besser spüren und durch gezielte Übungen kräftigen und lösen. Das Beckenboden-Training ist empfehlenswert zum Vorbeugen von Beckenbodenschwächen und Behandeln von Beschwerden wie Blasenschwäche und Harninkontinenz.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstr. 137  
Mit Susanne Müller, dipl. Bewegungspädagogin und dipl. Pilates-Trainerin

Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr  
18. Februar bis 31. März 2008  
ohne 24. März  
CHF 120.– für 6 Lektionen  
Anmeldung bis 28. Januar 2008

#### Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55  
Telefax 041 727 50 60  
anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Kursnummern: siehe unten

### Pilates

Joseph Pilates, 1880 in Deutschland geboren, entwickelte eine sanfte Trainingsmethode, mit der Sie vor allem Ihre Rücken-, Beckenboden- und Ihre Schultermuskulatur stärken und beweglicher machen. Es erfordert keine aufwendige Ausrüstung. Alles, was Sie brauchen, ist lockere, bequeme Kleidung. Sie können einzelne Übungen jeweils zu Hause wiederholen, und schon nach kurzer Zeit werden Sie sich vitaler fühlen. «Wahres Alter wird nicht in Jahren gemessen» (J. Pilates).

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstr. 137  
Mit Susanne Müller, dipl. Bewegungspädagogin und dipl. Pilates-Trainerin

### Für Anfängerinnen und Anfänger

Kursnummer: 5.3308.1  
Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr  
7. Januar bis 7. April 2008  
ohne 4. und 11. Februar sowie 24. März  
CHF 220.– für 11 Lektionen  
Anmeldung bis 17. Dezember 2007

Kursnummer: 5.3308.2  
Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr  
28. April bis 7. Juli 2008  
ohne 12. Mai  
CHF 200.– für 10 Lektionen  
Anmeldung bis 7. April 2008

### Für Fortgeschrittene

Kursnummer: 5.3309.1  
Montag von 09.00 bis 10.00 Uhr  
7. Januar bis 7. April 2008  
ohne 4. und 11. Februar sowie 24. März  
CHF 220.– für 11 Lektionen  
Anmeldung bis 17. Dezember 2007

Kursnummer: 5.3309.2  
Montag von 09.00 bis 10.00 Uhr  
28. April bis 7. Juli 2008  
ohne 12. Mai  
CHF 200.– für 10 Lektionen  
Anmeldung bis 7. April 2008

Kursnummer: 5.3310.1

### NIA – das Tanz-Meditations-Fitness-Training

Mit Schnupperangebot

Nia ist ein ganzheitliches Wellness- und Fitnesskonzept, das den Körper auf schonende und doch kraftvolle Weise trainiert. Das wichtigste Prinzip in Nia ist die Freude an der Bewegung. Daraus resultiert körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Nia verbindet östliche und westliche Bewegungsformen in einer Tanzchoreographie. Die Dynamik asiatischer Kampfkünste, die spielerische Energie des Tanzes und die Stille und Aufmerksamkeit von Yoga und Feldenkrais – alles hat in Nia seinen Raum und verbindet sich zu einem wunderbaren ausgewogenen Erlebnis.

Nia ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet, unabhängig von der körperlichen Fitness oder Sportlichkeit, für alle Bewegungsfreudigen jeglicher Konfektionsgrösse und Kondition, für Scheue, Mutige, Schnelle, Müde und «absolute Beginners».

Nia ist wie Schokolade, du musst es probieren, um zu wissen, wie es schmeckt.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137  
Mit Jacqueline Michaud Kappeler, dipl. White Belt Teacher

Dienstag von 14.00 bis 15.00 Uhr  
19. Februar bis 22. April 2008  
CHF 240.– für 10 Lektionen  
Anmeldung bis 29. Januar 2008

### Schnupperangebot

Kostenlos ausprobieren können Sie NIA am  
Dienstag, 29. Januar 2008  
14.00 bis 15.00 Uhr  
Anmeldung bis 8. Januar 2008