

Zeitschrift: Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 15 (2009)
Heft: 29

Inhaltsverzeichnis

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: 16.01.2026

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

Kultur, Gesellschaft

Entspannung für Körper und Geist	12
Lichtblick Philosophie	12
Die Frage nach der Lebenskunst	12
Gott – eine philosophische und theologische Suchgeschichte von der Antike bis heute	13
Byzanz – Was ist das?	14
Justinian I. und Ravenna	14
Geschichte-Zirkel	14
Altern; bewusst – selbstbewusst – verantwortungsbewusst	15
Heilend ist immer die Liebe	15
Kultur und Bewusstsein	16
Vom Tod im Leben und vom Sterben in der Literatur	17
Pensionierung	17

Gestalten, Spielen

Zeichnen lernen	18
Atelier Zeichnen	18
Atelier Ölmalen	19
Aquarellieren	19
Jassen	20
Jassgruppe Herti	20
Schach	20
Schachtreff im Café PS	20

Kunsthaut Zug

Die Sammlung	21
Hans Weigand	21
Projekt Sammlung Olafur Eliasson	22

Burg Zug

Poetische Vesper	22
Bitte recht freundlich lächeln!	23
Österliche Orgelmusik	23
Burggesang	23
Farblabor	23

Musik, Gesang, Tanz

Pro Senectute-Hauskonzert	26
Nostalgiechor	26
Seniorinnenchor	26
Treffpunkt Gesang	27
Kammermusikensemble	27
Akkordeonensemble	27
Mundharmonika spielen	29
Internationale Volkstänze	29

Sprachen

Informationsnachmittag	32
5 Tage der offenen Türen	32
Englisch-Kurs	33
Russisch-Kurs	33
Spanisch-Kurs	33
Übersicht Arbeitskreise	34
Neu: Englisch-Arbeitskreis	35
Neu: Französisch-Arbeitskreis	35
Neu: Italienisch-Arbeitskreis	35
Neu: Spanisch-Arbeitskreis	35
Singing together	35
Cantar en español	35

Informatik

Info-Veranstaltung PC-Kurse	38
Privatstunden	38
PC-Einführung, Grundkurs	39
Word-Einführung, Textprogramm mit Word 2003/XP	39
Word-Einführung, Textprogramm mit Word 2007	39
Word-Aufbaukurs mit Word 2003/XP	40
Gestalten mit dem Textprogramm Word	40
Excel-Einführung, Tabellenkalkulation	40
Fotoarchivierung und Sicherung	40
Fotos und Bilder bearbeiten mit Adobe Photoshop Elements	41
Internet-Kurs	41
E-Mail-Kurs	41

Gesundheit

Ernährung nach den fünf Elementen	44
Zuger Gesundheitstage 2009	44
Gedächtnistraining	44
Tai-Chi/Qi Gong	45
Yoga	45
Beckenboden-Training für Männer	47
Pilates	47

Bewegung und Sport

Schnupperangebote	50
Gleichgewichtstraining	50
Fitgymnastik	51
Kraft und Beweglichkeit	51
Rückengymnastik	51
Tennis	51
Langzeitgruppen Turnen	52

Walking-Treff Zug	53
Wandern Baar	53
Wandern Cham	53
Velofahren	54
Schneeschuhlaufen	54
Aqua-Fitness mit Weste	55
Aqua-Fitness ohne Weste	56
Aqua-Fitness	57
Aqua-Fitness Langzeitgruppen	57

Alltag, Rat und Tat

Juristische Auskunft und Beratung	60
Fragen zur Krankenkasse?	60
Persönliche Beratung	60
Finanz- und Rentenverwaltung	61
Wohneigentum im Alter – wie weiter?	61
Etwas Bleibendes hinterlassen	61
Alltags-Assistenz	62
Reinigungsdienst	62
Wäschedienst	62
Von Kopf bis Fuss	62
Steuererklärungs-Dienst	62
Handy-Kurs	63
Senioren-Auftragsdienst	63

Unterwegs

Tagesausflüge 2009	66
Jassturnier auf dem Ägerisee	67
Barcelona	68
Korsika und Sardinien	68
Kreuzfahrt von Passau nach Budapest	69
Berlin–Dresden	69
Berchtesgaden	70
Cornwall und Devon	70
Jass- und Wanderferien in Lugano	71
Jass- und Wanderferien in Zell am See	71
Wanderwoche Oberengadin	73
Tennis- und Wellnesswoche in Cademario/Tessin	73

Pro Senectute

Team	76
Gratischriften, Verkaufsartikel	79

Dank, Impressum

Wir danken herzlich	83
Inserenten und Sponsoren	83