

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

**Rubrik:** 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:** 21.01.2026

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

# Gesundheit

---

Gesundheitsförderung	44
Körperbewusstsein	45

---

## Gesundheitsförderung

Angebotsnummer: 5.3201.2

### Ernährung nach den fünf Elementen



Die Ernährung nach den fünf Elementen hat ihren Ursprung in China und bedeutet, dass alle unsere Nahrungsmittel den fünf Grundelementen (Feuer, Wasser, Metall, Erde und Holz) zugeordnet werden können. Wer sich dementsprechend ausgewogen ernährt, erfährt eine wesentliche Verbesserung des Wohlbefindens und gibt dem Körper, was er braucht.

Es bedeutet zurück zur Basis einer natürlichen Ernährung, wobei wir die einheimischen Produkte für uns nutzen. Zurück zu dem, was unsere Mütter noch wussten und was für unseren Körper und unsere Seele gut ist.

Bei dieser Ernährung wird nicht nach der Anzahl der Kalorien gefragt, sondern nach dem Gleichgewicht bzw. Ungleichgewicht in unserem Körper. Die fünf Elemente sind den fünf grossen Organbereichen unseres Körpers zugeordnet. Hier bedeutet Gesundheit, dass jedes Organ in harmonischem Gleichgewicht steht. Falls in einem Organbereich ein Energieungleichgewicht vorliegt, kann dies durch eine gezielte Anwendung der fünf Elemente wieder ausgeglichen werden.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Daniela Lüthi-Müller, Ernährungsberaterin nach den fünf Elementen

26. Februar 2009

Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr

CHF 20.-

Anmeldung bis 5. Februar 2009

Kursnummer: 5.3104.2

### Zuger Gesundheitstage 2009

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,

16. bis 18. April 2009

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 2009 den Tageszeitungen oder dem Zuger Amtsblatt.

Kursnummer: 5.3101.3

### 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,

eduQua-zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,

Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

6 Doppelstunden

Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr

18. Februar bis 25. März 2009

CHF 180.-

Anmeldung bis 28. Januar 2009

### Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

## Im Mittelpunkt Ihre Gesundheit



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

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



## Körperbewusstsein, meditatives Bewegen

Kursnummer: siehe unten

### Gedächtnistraining für Männer

Fortsetzung am Montag



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 6  
Mit Heidi Meienberg  
eduQua-zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,  
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis  
6 Doppelstunden

Kursnummer: 5.3102.5  
Mittwoch von 16.15 bis 18.15 Uhr  
18. Februar bis 25. März 2009  
CHF 180.–  
Anmeldung bis 28. Januar 2009

Kursnummer: 5.3303.3

### 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  
16. Februar bis 4. Mai 2009  
CHF 276.– ab 8 Personen  
CHF 336.– bei 6 bis 7 Personen  
Anmeldung bis 26. Januar 2009

Kursnummer: 5.3304.3

### Tai-Chi/Qi Gong

Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die den Grundkurs bereits 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  
16. Februar bis 4. Mai 2009  
CHF 276.– ab 8 Personen  
CHF 336.– bei 6 bis 7 Personen  
Anmeldung bis 26. Januar 2009

Kursnummern: siehe unten

### Yoga

Der altbewährte Übungsweg

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

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137  
Mit Ursula von Matt, dipl. Yogalehrerin SYG

Kursnummer: 5.3302.9  
Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr  
8. Januar bis 2. April 2009  
ohne 5. und 12. Februar  
CHF 275.– für 11 Lektionen  
Anmeldung bis 18. Dezember 2008

Kursnummer: 5.3302.10  
Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr  
8. Januar bis 2. April 2009  
ohne 5. und 12. Februar  
CHF 275.– für 11 Lektionen  
Anmeldung bis 18. Dezember 2008

Kursnummer: 5.3302.11  
Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr  
30. April bis 2. Juli 2009  
ohne 21. Mai und 11. Juni  
CHF 200.– für 8 Lektionen  
Anmeldung bis 9. April 2009

Kursnummer: 5.3302.12  
Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr  
30. April bis 2. Juli 2009  
ohne 21. Mai und 11. Juni  
CHF 200.– für 8 Lektionen  
Anmeldung bis 9. April 2009

Alles, was man gerne trinkt,  
in unseren Wein- und Getränkemärkten  
in Zug oder Unterägeri.



www.getraenkezug.ch

**WEBER-VONESCH**

# Ferienwochen „Fit im Alter“

## Das Angebot beinhaltet

Gesunde Ernährung (Fitnessmenüs), leichte Gymnastik, Morgenturnen, geführtes Walking, Einführung in die Sauna-Benutzung, MTT Training, Wassergymnastik, Tipps für gesundes Kochen und praktisches Kochtraining, ärztliche Hinweise zu „Fit im Alter“, Filmvortrag über gesundes Leben und Vortrag „Physiotherapie“. Die sportlichen Aktivitäten werden von einer erfahrenen Physiotherapeutin begleitet.

## Das sind die Daten 2009

Jeweils von Sonntag (Anreise) bis Samstag (Abreise)

08. März – 14. März

5. Juli – 11. Juli

07. Sept. – 12. Sept.

08. Nov. – 14. Nov.

## Allgemeine Bedingungen

Ärztliche Bescheinigung erwünscht.

## Pauschalpreis

Fr. 1206.– Einzelzimmer

Fr. 906.– Doppelzimmer, pro Person

Mindestanzahl ab 6 Personen

Haben Sie Fragen? Ihre Ansprechperson ist unsere Gästebetreuerin Frau Regula Seemann

**kneipp**  **hof**

CH-8374 Dussnang • [www.kneipphof.ch](http://www.kneipphof.ch)

kneipp-hof Dussnang AG  
Kurhausstrasse 34  
8374 Dussnang  
Tel. 071 978 63 63  
Fax 071 978 63 64  
[info@kneipphof.ch](mailto:info@kneipphof.ch)

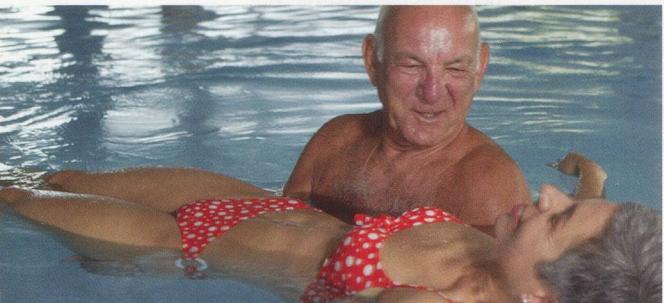
COMMITTED TO  
EXCELLENCE  
**EFQM**

  
Quality.  
Our Passion.

Erholung im Tannzapfenland

# Wellness Fitness

alles unter einem Dach



- Badeparadies mit Thermal- und Solbädern
- Individuelles Training Beratung durch ausgewiesene Instruktoren, Herz-Kreislauf und Kfttraining an modernsten Geräten
- Saunawelt für Wohlbefinden
- Grosses Kursangebot Aquafit Fitgymnastik für Senioren Rückengymnastik und vieles mehr

## Attraktive Preise:

Jahreskarte A Fr. 1050.–  
(uneingeschränkte Eintritte)

Jahreskarte Z Fr. 750.–  
(Mo-Fr 07.00 - 17.00 Uhr)

Jahreskarte APLUS Fr. 1200.–  
(uneingeschränkte Eintritte inkl. Kursangebot)

Jahreskarte ZPLUS Fr. 900.–  
(Mo-Fr 07.00 - 17.00 Uhr inkl. Kursangebot)

Einzeleintritt Fr. 30.–

5er Abonnement Fr. 120.–

12er Badeabonnement Fr. 220.–  
(Mo-Fr 07.00 - 17.00 Uhr max. 2 Stunden)

Wir beraten Sie gerne an der Rezeption.

## Attraktive Öffnungszeiten:

Mo-Fr 07.00 - 23.00 Uhr  
Sa/Su 08.00 - 22.00 Uhr

## Fitnesspark Eichstätte

Baarerstrasse 53 • 6300 Zug  
Tel. 041 711 13 13  
Fax 041 711 19 19

**FITNESS PARK**  
EICHSTÄTTE · ZUG  
**MIGROS**

Kursnummer: 5.3307.3

### Beckenboden-Training für Männer

«Nicht blass 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. Jeder- man 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 eignet sich hervorragend zur Vorbeugung und Behandlung von Inkontinenz (ausser Überlaufinkontinenz) und ist empfehlenswert nach Prostata- und Darmoperationen.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137

Mit Susanne Flühler-Müller,

dipl. Bewegungspädagogin und

dipl. Pilates-Trainerin

Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr

5. Januar bis 2. März 2009

ohne 2. und 9. Februar

CHF 140.– für 7 Lektionen

Anmeldung bis 15. Dezember 2008

Ein Fortsetzungskurs ist möglich

Kursnummer: 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 aufwändige 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 Flühler-Müller,

dipl. Bewegungspädagogin und

dipl. Pilates-Trainerin

### für Anfängerinnen und Anfänger

Kursnummer: 5.3308.4

Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

5. Januar bis 6. April 2009

ohne 2. und 9. Februar

CHF 240.– für 12 Lektionen

Anmeldung bis 15. Dezember 2008

Kursnummer: 5.3308.5

Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

27. April bis 29. Juni 2009 ohne 1. Juni

CHF 180.– für 9 Lektionen

Anmeldung bis 6. April 2009

### für Fortgeschrittene

Kursnummer: 5.3309.4

Montag von 9.00 bis 10.00 Uhr

5. Januar bis 6. April 2009

ohne 2. und 9. Februar

CHF 240.– für 12 Lektionen

Anmeldung bis 15. Dezember 2008

Kursnummer: 5.3309.5

Montag von 9.00 bis 10.00 Uhr

27. April bis 29. Juni 2009 ohne 1. Juni

CHF 180.– für 9 Lektionen

Anmeldung bis 6. April 2009

### Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Direkt im Zentrum von Zug  
mit neuem Buchcafé

**BALMER**  
im Citypark.

Balmer Citypark  
Rigistrasse 3  
6300 Zug  
Tel. 041 726 97 87  
citypark@buchhaus.ch

Balmer Metalli  
Einkaufs-Allee Metalli  
6304 Zug  
Tel. 041 726 97 87  
metalli@buchhaus.ch

Balmer Zugerland  
Hinterbergstrasse 40  
6312 Steinhausen  
Tel. 041 740 58 77  
zugerland@buchhaus.ch

**BALMER**  
BUCHHAUS.CH

**HÜSLER NEST- Bettinhalt**  
auch für Sie ein Genuss



**HÜSLER  
NEST®**

anders schlafen

**Hüsler Nest**

Wohn- und Bettencenter

Baarerstrasse 53/55

6300 Zug

Tel. 041 710 88 50 Fax 041 710 88 63

E-Mail zug@huesler-nest.info