Zeitschrift: Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug

Band: 16 (2010)

Heft: 32

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: 20.11.2025

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

Körperbewusstsein Ernährung

Angebotsnummer: 45010.10.309

Angebotsnummer: 45010.10.304

NEU

NEU

Angebotsnummer: 45010.10.312

NEII

Dalcroze-Rhythmik

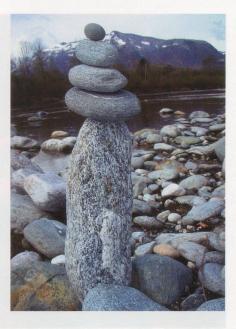
Möchten Sie Ihr Hirn trainieren und gleichzeitig die Sturzgefahr minimieren? Studien an den Universitäten Genf und Basel zeigten auf, dass durch die Rhythmik nach Dalcroze die Gangsicherheit erhöht und die Hirnleistung verbessert werden kann.

Sie bewegen sich in der Gruppe zu live gespielter Klaviermusik. Durch die abwechslungsreichen und spielerischen Wechsel von Bewegungsaufgaben zum Rhythmus der Musik werden Ihre Denkleistung und Koordination auf mehreren Ebenen gefördert. Die Musik inspiriert, stimuliert und harmonisiert die Arbeit unseres Körpers. Die Rhythmik erfordert von den Teilnehmenden keine Vorkenntnisse und ist für Männer und Frauen geeignet.

Wagen Sie etwas Neues und erleben Sie diese lustvolle Art, sich zu bewegen.

Zug, St.-Oswalds-Gasse 3,
Burgbachschulhaus*
Mit Gabriela Chrisman
14 Lektionen
Freitag von 15:15 bis 16:15 Uhr
3. September bis 17. Dezember 2010
ohne 8. und 15. Oktober 2010
CHF 210.00
Anmeldung bis 13. August 2010

Polarity



Polarity ist eine Methode, die das harmonische Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele stärkt und so blockierte Energie wieder ins Fliessen bringt. In einem Vortrag wird die traditionelle europäische Naturheilkunde TEN und Polarity vorgestellt. Danach erfahren Sie in einem praktischen Teil einfache Selbstanwendungen. Wir befassen uns vor allem mit der inneren Haltung und Möglichkeiten der Selbsthilfe. Anhand einfacher Techniken lernen Sie wie Polarity wirkt. Polarity können sie im Sitzen an sich selbst oder mit einem Partner/einer Partnerin durchführen. Lassen Sie sich überraschen! Geniessen Sie die Ruhe und Gelassenheit, die Ihnen Polarity vermitteln kann.

Zug, Baarerstrasse 131, Kursraum 4
Mit Andreas Ledermann,
Naturheilpraktiker und Buchautor
3 Lektionen
Dienstag von 14:00 bis 17:00 Uhr
28. September 2010
CHF 35.00, Barzahlung vor Ort
Anmeldung bis 8. September 2010

Lifestyle-Produkte in der heutigen Ernährung

Wenn Sie in der heutigen Zeit im Supermarkt einkaufen gehen, sind sie den zahlreich angebotenen Lifestyle-Produkten sicher auch schon begegnet: den probiotischen Joghurts für die Verdauung, der mit Vitaminen angereicherten Milch, dem Benecol-Drink für den Cholesterolspiegel und vielem anderem und haben sich sicher auch schon gefragt, brauche ich das? In diesem Referat erhalten Sie wertvolle Wegweiser durch den Dschungel von Functional Food und Lifestyle-Produkten.

Zug, Baarerstrasse 131, Kursraum 4
Mit Ursula Zehnder
2 Lektionen
Mittwoch von 16:00 bis 18:00 Uhr
15. September 2010
CHF 20.00, Barzahlung vor Ort
Anmeldung bis 1. September 2010

Auskunft und Anmeldung

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

^{*} Änderung des Kursortes möglich

Fit im Geist

Angebotsnummern: siehe unten

Gedächtnistraining

Im Anfängerkurs verbessern wir mit gezielten Übungen die Konzentrationsund Merkfähigkeit. Wir trainieren die raschere Wortfindung und erweitern unseren Wortschatz. Wir lernen unsere Sinnesorgane bewusster zu gebrauchen und steigern damit unsere Aufmerksamkeit. Lerntechniken und Gedächtnishilfen geben uns Mut, immer wieder Neues anzupacken. Und ausserdem macht es Spass, die grauen Zellen zu aktivieren.

Lust auf mehr Training?

Sie haben schon einmal einen Gedächtnis-Trainingskurs besucht und möchten gerne in einer Gruppe von Gleichgesinnten üben und trainieren. In einer entspannten Atmosphäre werden Sie das Gelernte anwenden, vertiefen und natürlich Neues lernen.

Zug, Baarerstrasse 131, Kursraum 5 und 7 Mit Heidi Meienberg 20. Oktober bis 24. November 2010

6 Doppellektionen

CHF 180.00

Anmeldung bis 1. Oktober 2010

Anfängerinnen und Anfänger

Angebotsnummer: 45010.10.301 Mittwoch von 14:00 bis 16:00 Uhr

Fortgeschrittene

Angebotsnummer: 45010.10.302 Mittwoch von 16:15 bis 18:15 Uhr

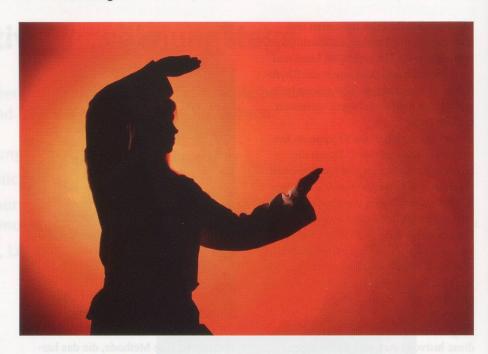
Langzeitgruppe

Angebotsnummer: 45010.10.303 Mittwoch von 09:30 bis 11:30 Uhr

Entspannung

Angebotsnummer: 45010.10.308

Tai-Chi/Qi Gong



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, Hertistrasse 2, Sportzentrum Tazü Mit Jon Carl Tall 12 Lektionen Montag von 10:00 bis 11:00 Uhr 6. September bis 29. November 2010 ohne 1. November 2010 CHF 276.00 ab 8 Personen CHF 336.00 bei 6–7 Personen Anmeldung bis 18. August 2010



FOTO-OPTIK GRAU

Ihr Partner für Foto- und Optikfragen.

FOTO OPTIK

ZUG, BUNDESPLATZ 2 BAAR, DORFSTRASSE 12

oto - Digital - Video - Colorlabor - Passbilder - Rahmen - Fotoalben Brillen - Contactlinsen - Ferngläser - Sonnenbrillen - Teleskope



Angebotsnummern: siehe unten

Yoga



Was bringt Ihnen Yoga? Yoga steigert die innere sowie äussere Beweglichkeit und Kraft, verbessert die Körperhaltung, vertieft die Atmung und baut Verspannungen und Schmerzen ab. Sie gewinnen mehr Gelassenheit, Konzentration und Ruhe sowie Vitalität und innere Ausgeglichenheit.

Zug, Baarerstrasse 137, JM Zentrum Mit Ursula von Matt, dipl. Yogalehrerin SYG 16 Lektionen 19. August bis 16. Dezember 2010

CHF 400.00

Anmeldung bis 29. Juli 2010

ohne 7. und 14. Oktober 2010

Angebotsnummer: 45010.10.305 Donnerstag von 08:30 bis 09:45 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.306 Donnerstag von 10:00 bis 11:15 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.307 Donnerstag von 13:00 bis 14:15 Uhr

Auskunft und Anmeldung

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

Angebotsnummern: 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, Baarerstrasse 137, JM Zentrum Mit Susanne Flühler-Müller, dipl. Bewegungspädagogin und dipl. Pilates-Trainerin 13 Lektionen

16. August bis 6. Dezember 2010 ohne 13. September, 4. und 11. Oktober,

1. November 2010 CHF 260.00

Anmeldung bis 26. Juli 2010

Anfängerinnen und Anfänger

Angebotsnummer: 45010.10.310 Montag von 10:00 bis 11:00 Uhr

Fortgeschrittene

Angebotsnummer: 45010.10.311 Montag von 09:00 bis 10:00 Uhr

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

