

**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:** 31.12.2025

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

# Gesundheit

## Körperbewusstsein

Angebotsnummer: 45010.10.309 **NEU**

### 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 Klaviersmusik. Durch die abwechslungsreichen und spielerischen Wechsel von Bewegungsaufgaben zum Rhythmus der Musik werden Ihre Denk- 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

\* Änderung des Kursortes möglich

29. August bis 16. Dezember 2010

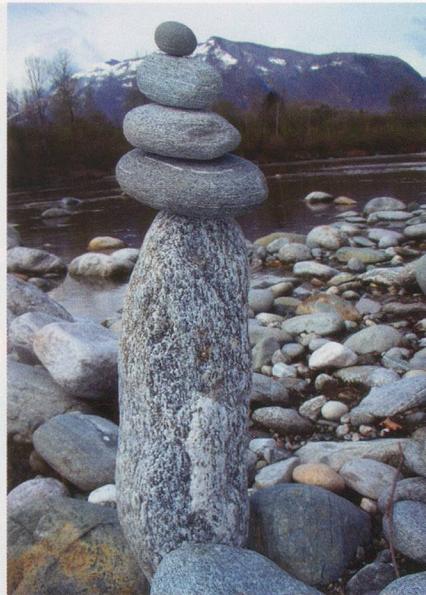
ohne 7. und 14. Oktober 2010

CHF 400.00

Anmeldung bis 29. Juli 2010

Angebotsnummer: 45010.10.304 **NEU**

### 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

## Ernährung

Angebotsnummer: 45010.10.312 **NEU**

### 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

Angebotsnummer: 45010.10.311

Montag von 09:00 bis 10:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.305

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.306

Mittwoch von 16:00 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.307

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.308

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.309

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.310

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.311

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.312

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.313

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.314

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.315

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.316

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.317

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.318

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.319

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.320

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.321

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.322

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.323

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.324

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.325

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.326

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.327

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.328

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.329

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.330

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.331

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.332

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.333

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.334

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.335

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.336

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.337

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.338

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.339

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.340

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.341

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.342

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.343

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.344

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.345

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.346

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.347

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.348

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.349

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.350

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.351

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.352

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.353

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.354

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.355

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.356

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.357

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.358

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.359

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.360

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.361

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.362

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.363

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.364

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.365

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.366

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.367

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.368

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.369

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.370

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.371

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.372

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.373

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.374

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.375

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.376

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.377

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.378

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.379

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.380

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.381

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.382

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.383

Mittwoch von 16:15 bis 18:00 Uhr

# Fit im Geist

Angebotsnummern: siehe unten

## Gedächtnistraining

Im Anfängerkurs 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. 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 Doppellectionen  
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

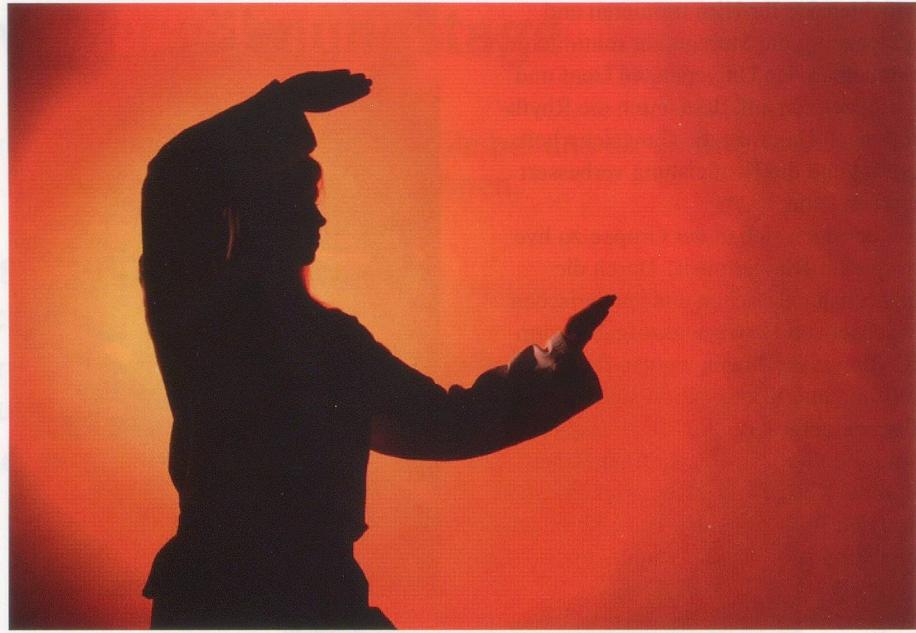
## Langzeitgruppe

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  
**GRAU**  
ZUG, BUNDESPLATZ 2  
BAAR, DORFSTRASSE 12  
[WWW.FOTO-OPTIK-GRAU.CH](http://WWW.FOTO-OPTIK-GRAU.CH)

Foto - 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**  
**ohne 7. und 14. Oktober 2010**  
**CHF 400.00**  
**Anmeldung bis 29. Juli 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.



[www.getraenkezug.ch](http://www.getraenkezug.ch)

**WEBER-VONESCH**