

**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>**

# 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 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

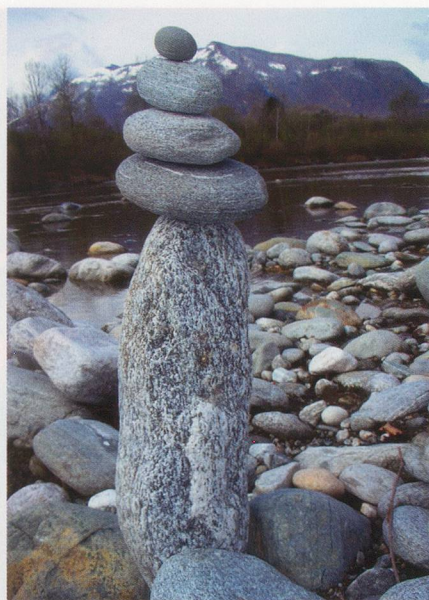
Anmeldung bis 13. August 2010

\* Änderung des Kursortes möglich

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

[www.zg.pro-senectute.ch](http://www.zg.pro-senectute.ch)



# Fit im Geist Entspannung

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 Doppelkationen  
CHF 180.00  
Anmeldung bis 1. Oktober 2010

### Anfängerinnen und Anfänger

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

### Fortgeschrittene

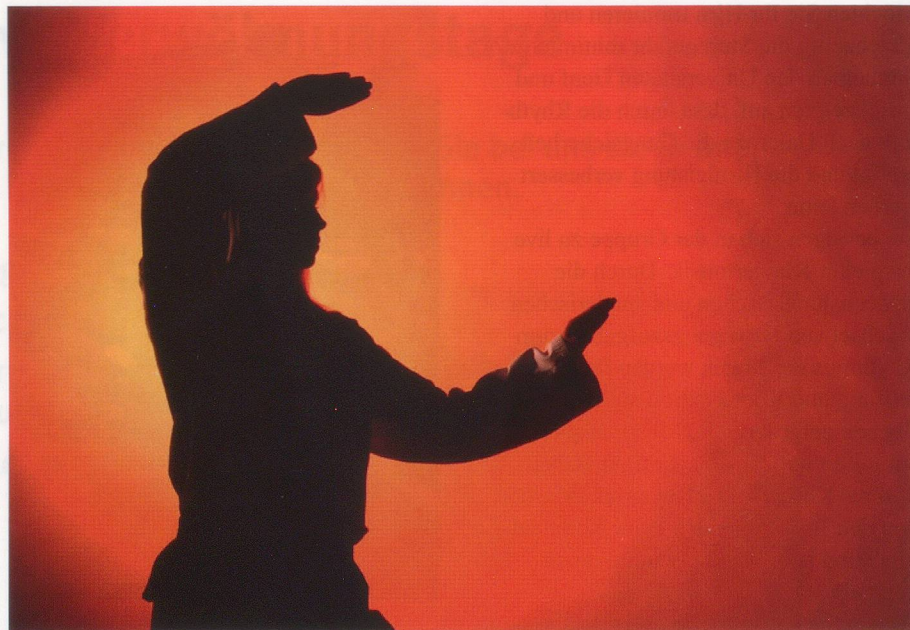
Angebotsnummer: 45010.10.302  
Mittwoch von 16:15 bis 18:15 Uhr

### Langzeitgruppe

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

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



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

**WEBER-VONESCH**

