

**Zeitschrift:** Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 16 (2010)  
**Heft:** 31

**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:** 10.01.2026

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

# Gesundheit

Körperbewusstsein, meditatives Bewegen 52

Gesundheitsförderung 53

# Körperbewusstsein, meditatives Bewegen

Angebotsnummer: 45010.10.104

NEU

## Mit Polarity entspannen

Einführung zur Selbsthilfe



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, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Andreas Ledermann, dipl. Naturheilpraktiker und dipl. Polarity-Therapeut  
Donnerstag, 28. Januar 2010  
von 14.00 bis 17.00 Uhr  
3 Lektionen CHF 35.–  
Anmeldung bis 14. Januar 2010

Angebotsnummer: siehe unten

## 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.

Der Fortsetzungskurs richtet sich an Personen, die den Grundkurs mindestens zweimal besucht haben. Nebst der Vertiefung des Gelernten können Sie neue Formen kennenlernen.

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2  
Mit Jon Carl Tall

## für Anfängerinnen und Anfänger

Angebotsnummer: 45010.10.108

Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

22. Februar bis 17. Mai 2010, ohne 5. April

12 Lektionen

CHF 276.– ab 8 Personen

CHF 336.– bei 6-7 Personen

Anmeldung bis 1. Februar 2010

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 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, JM Zentrum, Baarerstr. 137

Mit Susanne Flühler-Müller,  
dipl. Bewegungspädagogin und  
dipl. Pilates-Trainerin

## für Anfängerinnen und Anfänger Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.110

4. Januar bis 12. April 2010

ohne 8. und 15. Februar, 8. März und 5. April

11 Lektionen CHF 220.–

Anmeldung bis 14. Dezember 2009

Angebotsnummer: 45010.10.210

3. Mai bis 28. Juni, ohne 24. Mai

8 Lektionen CHF 160.–

Anmeldung bis 12. April 2010

## für Fortgeschrittene Montag von 9.00 bis 10.00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.10.111

4. Januar bis 12. April 2010

ohne 8. und 15. Februar, 8. März und 5. April

11 Lektionen CHF 220.–

Anmeldung bis 14. Dezember 2009

Angebotsnummer: 45010.10.211

3. Mai bis 28. Juni, ohne 24. Mai

8 Lektionen CHF 160.–

Anmeldung bis 12. April 2010

## Im Mittelpunkt Ihre Gesundheit



Ausgewiesene chinesische TCM-Ärzte behandeln Sie mit:

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



MediQi - Das Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin an der Andechsklinik  
Rigistrasse 1 - 8330 Cham  
Tel. 041 781 55 01 - Fax 041 781 55 01 - [www.mediqi.ch](http://www.mediqi.ch)

## Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

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

# Gesundheitsförderung

Angebotsnummern: siehe unten

## **Yoga**

Was bringt Ihnen Yoga? Yoga steigert die innere sowie äussere Beweglichkeit und Kraft, verbessert die Körperhaltung und vertieft die Atmung, baut Verspannungen und Schmerzen ab und Vitalität und innere Ausgeglichenheit nehmen zu.

Zug, JM Zentrum, Baarerstrasse 137  
Mit Ursula von Matt, dipl. Yogalehrerin SYG

### **Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr**

Angebotsnummer: 45010.10.105  
7. Januar bis 25. März 2010  
ohne 14. Januar, 11. und 18. Februar  
9 Lektionen CHF 225.–  
Anmeldung bis 16. Dezember 2009

Angebotsnummer: 45010.10.205  
8. April bis 1. Juli 2010  
ohne 22. und 29. April, 13. Mai und 3. Juni  
9 Lektionen CHF 225.–  
Anmeldung bis 18. März 2010

### **Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr**

Angebotsnummer: 45010.10.106  
7. Januar bis 25. März 2010  
ohne 14. Januar, 11. und 18. Februar  
9 Lektionen CHF 225.–  
Anmeldung bis 16. Dezember 2009

Angebotsnummer: 45010.10.206  
8. April bis 1. Juli 2010  
ohne 22. und 29. April, 13. Mai und 3. Juni  
9 Lektionen CHF 225.–  
Anmeldung bis 18. März 2010

### **Donnerstag von 13.00 bis 14.15 Uhr**

Angebotsnummer: 45010.10.107  
7. Januar bis 25. März 2010  
ohne 14. Januar, 11. und 18. Februar  
9 Lektionen CHF 225.–  
Anmeldung bis 16. Dezember 2009

Angebotsnummer: 45010.10.207  
8. April bis 1. Juli 2010  
ohne 22. und 29. April, 13. Mai und 3. Juni  
9 Lektionen CHF 225.–  
Anmeldung bis 18. März 2010

Angebotsnummer: 45010.10.101

## **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 5

Mit Heidi Meienberg,  
eduQua-zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,  
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis  
Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr  
24. Februar bis 31. März 2010  
6 Doppelstunden CHF 180.–  
Anmeldung bis 3. Februar 2010

Angebotsnummer: 45010.10.102

## **Gedächtnistraining**

Fortsetzung

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 5

Mit Heidi Meienberg,  
eduQua-zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,  
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis  
Mittwoch von 16.15 bis 18.15 Uhr  
24. Februar bis 31. März 2010  
6 Doppelstunden CHF 180.–  
Anmeldung bis 3. Februar 2010



**Ihr Wohlbefinden ist uns wichtig!**



**Rathaus Apotheke**

Postfach 444, Dorfstrasse 3, 6341 Baar, Telefon 041 761 88 28, Telefax 041 761 13 67  
info@apothekebaar.ch, www.apothekebaar.ch