Zeitschrift: Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug

Band: 17 (2011)

Heft: 34

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: 02.12.2025

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

Fit im Geist

Angebotsnummern: siehe unten

Gedächtnistraining

Geistig fit bleiben

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. Und es macht Spass, die grauen Zellen zu aktivieren. Melden Sie sich für den Fortgeschrittenenkurs an, wenn Sie bereits einen Gedächtnistrainingskurs besucht haben. Sie üben und trainieren mit Gleichgesinnten, wenden das Gelernte an und lernen natürlich auch Neues dazu.

Zug, Artherstrasse 27, Pro Senectute Mit Heidi Meienberg 26. Oktober bis 30. November 2011 6 Doppellektionen CHF 180.00

Anmeldung bis 5. Oktober 2011

für Anfängerinnen und Anfänger

Angebotsnummer: 45010.11.301 Mittwoch von 14:00 bis 16:00 Uhr

für Fortgeschrittene

Angebotsnummer: 45010.11.302 Mittwoch von 16:15 bis 18:15 Uhr

Langzeitgruppe

Angebotsnummer: 45010.11.303 Mittwoch von 09:30 bis 11:30 Uhr

Auskunft und Anmeldung

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

Meditatives Bewegen

Angebotsnummer: 45010.11.108

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

22. August bis 7. November 2011

CHF 276.00 ab 8 Personen CHF 336.00 bei 6–7 Personen Anmeldung bis 1. August 2011

für Anfängerinnen und Anfänger

Angebotsnummer: 45010.11.308 Montag von 10:00 bis 11:00 Uhr

für Fortgeschrittene, welche schon 1–2 Kurse besucht haben

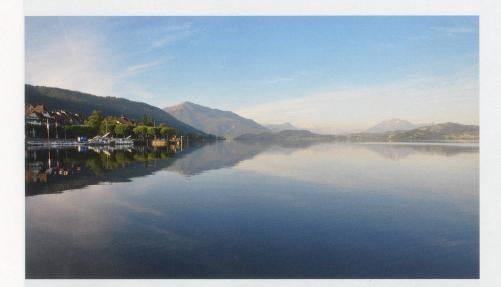
Angebotsnummer: 45010.11.312 Montag von 11:00 bis 12:00 Uhr



Meditatives Bewegen

Angebotsnummern: 45040.11.309

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 wird 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 Regula Balmer Caviezel
13 Lektionen
Mittwoch von 15:00 bis 15:50 Uhr
24. August bis 14. Dezember 2011
Ohne 7. September,
5., 12. und 19. Oktober 2011
CHF 195.00
Anmeldung bis 10. August 2011

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
15 Lektionen
CHF 375.00
25. August bis 22. Dezember 2011
ohne 13. und 20. Oktober und
8. Dezember 2011
Anmeldung bis 4. August 2011

Angebotsnummer: 45010.11.305 Donnerstag von 08:30 bis 09:45 Uhr

Angebotsnummer: 45010.11.306 Donnerstag von 10:00 bis 11:15 Uhr

Angebotsnummer: 45010.11.307 Donnerstag von 13:00 bis 14:15 Uhr



Erlebnis Ägerisee

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)

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55 Telefax 041 727 50 60 anmeldung@zg.pro-senectute.ch www.zg.pro-senectute.ch Zug, Baarerstrasse 137, JM Zentrum
Mit Susanne Flühler-Müller, dipl. Bewegungspädagogin und dipl. Pilates-Trainerin
14 Lektionen
22. August bis 5. Dezember 2011
ohne 10. und 17. Oktober
CHF 280.00
Anmeldung bis 3. August 2011

für Anfängerinnen und Anfänger

Angebotsnummer: 45010.11.310 Montag von 10:00 bis 11:00 Uhr

für Fortgeschrittene

Angebotsnummer: 45010.11.311 Montag von 09:00 bis 10:00 Uhr Sportcenter Ägeri,
Zugerstr. 79, Unterägeri
Mit Christine Hüsler,
PeakPilates® Comprehensive Certification
(USA – 3. Generation J. Pilates)

Angebotsnummer: 45010.11.314 Mittwoch von 14:00 bis 15:00 Uhr 14 Lektionen 24. August bis 7. Dezember 2011 ohne 12. und 19. Oktober CHF 252.00 Anmeldung bis 3. August 2011

lier Parener für Reise-, Wander- und Treiskimmussisstend

i agesausflug auf Chäserrugg: Cuefe ier für Körger, Geist und Seele



MediQi hilft bei chronischen und akuten Schmerzen

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Konsultationstermin mit einem unserer Fachärzte für TCM.

MediQi Cham, an der AndreasKlinik Rigistrasse 1, Telefon 041 781 55 00 oder **www.mediqi.ch**