

**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:** 16.01.2026

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

# Gesundheit

## Fit im Geist

Angebotsnummern: siehe unten

### Gedächtnistraining

Geistig fit bleiben

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. 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 Doppelktionen

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](http://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



**sträuli optik**

Bahnhofstrasse 25

6300 Zug

Telefon 041-711 01 49

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 Denk- leistung und Koordination auf mehreren Ebenen gefördert. Die Musik inspiriert, stimuliert und harmonisiert die Arbeit unseres Körpers. Die Rhythmik erfordert von den Teilnehmenden keine Vorkenntnis und ist für Männer und Frauen geeignet.

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

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

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

**LANDIS**  
**LANDIS BAU AG**  
ZUG - BAAR - HÜNENBERG - ROTKREUZ

Feldpark 2 · 6304 Zug · Tel. 041 729 19 19 · info@landisbau.ch

www.landisbau.ch

**HOCH-, TIEF- UND INGENIEURBAU**

**UMBAU- UND KUNDENARBEITEN**

**BAU- UND BETONINSTANDSETZUNG**

**AUSSENWÄRMEDÄMMUNG**

**BETONBOHREN UND -TRENNEN**

Zertifiziert nach ISO 9001/14001/18001

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

Zug, Baarerstrasse 137, JM Zentrum  
Mit Susanne Flühler-Müller, dipl. Bewegungs-pädagogin 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

Sportcenter Ägeri,  
Zugerstr. 79, Unterägeri  
Mit Christine Hüsler,  
PeakPilates® Comprehensive Certification  
(USA – 3. Generation J. Pilates) NEU

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

### 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

# MediQi

Chinesische Medizin

## 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](http://www.mediqi.ch)