

# Alltag und Gesundheit

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55**

Band (Jahr): **1 (1995)**

Heft 4

PDF erstellt am: **20.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# ALLTAG UND GESUNDHEIT

## GEDÄCHTNIS

### KONZENTRATION-LERNTECHNIK 5015.1 + 5015.2

Wir trainieren unsere Lernfähigkeit und unser Gedächtnis. Die angenehme Atmosphäre trägt dazu bei, dass wir unsere Erinnerungsleistung steigern und erhalten können. Einige Tips und Uebungen zur Lerntechnik erleichtern uns die Bewältigung der täglich anfallenden Aufgaben und Schwierigkeiten.

Der Kurs 1 richtet sich an Leute, die eher bedächtig und behutsam arbeiten wollen. Kurs 2 stellt etwas höhere Anforderungen an Auffassungs-, Gedächtnisleistung und Flexibilität.

- Zug, Pro Senectute, Kursraum 2/4
- 6 Doppelstunden
- Kursgeld Fr. 90.—
- Anmeldung bis 7. Oktober

#### Kurs 1 (5015.1)

- Mit Margrit Haag, Telefon 31 23 70
- Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr
- 30. Oktober bis 4. Dezember 1995

#### Kurs 2 (5015.2)

- Mit Ruth Wagner, Telefon 041 85 33 73
- Freitag von 14.00 bis 16.00 Uhr
- 27. Oktober bis 1. Dezember 1995

## FAHRTAUGLICH? JAWOHL!

### 5515

Autofahren ist eine Möglichkeit, mobil und unabhängig zu bleiben. Diese Bewegungsfreiheit wollen wir aufrecht erhalten, indem wir unser Wissen auffrischen (aktuelle Verkehrstheorie), uns über Gefahren informieren und neue Tips für sicheres Fahren kennen lernen. Es besteht die Möglichkeit, im Anschluss an den Kurs mit dem Fahrlehrer Fahrstunden abzumachen.

- Zug, Pro Senectute, Kursraum 1
- Mit Bruno Meier, Telefon 52 10 10
- 3 Doppelstunden
- Montag, Mittwoch, Freitag
- Von 14.00 bis 16.00 Uhr
- 6., 8. und 10. November 1995
- Kursgeld Fr. 90.—
- Anmeldung bis 21. Oktober 1995

## GESICHTSPFLEGE UND MAKE-UP FÜR FRAUEN

### 5215.1 + 5215.2

Unter Anleitung einer Spezialistin für Gesichtspflege und Make-up versuchen Sie direkt an sich selbst, durch die richtige Anwendung der zur Verfügung stehenden Produkte, Ihr Aussehen und Ihre Ausstrahlung zu optimieren.

- Zug, Pro Senectute, Kursraum 4
- Mit Parfumerie Oswald Zug
- 2 Doppelstunden
- Kursgeld Fr. 20.—, inkl. Produkte
- Mittwoch von 14.00 bis 15.30 Uhr
- 13. und 27. September 1995 (5215.1)  
Anmeldung bis 26. August 1995  
oder
- 15. und 29. November 1995 (5215.2)  
Anmeldung bis 28. Oktober 1995

## NATÜRLICHE HEILVERFAHREN - EINE UEBERSICHT

### 5115

Wir haben alle schon von Kinesiologie, Aura-Soma, Lichttherapie usw. gehört. Nur: Was steckt dahinter? Wir versuchen, Ihnen einen Ueberblick zu verschaffen über Zielvorstellungen und Behandlungsmethoden einiger der am häufigsten genannten natürlichen Heilverfahren. Am Kurs wird keine Therapie gemacht.

- Zug, Pro Senectute, Kursraum 3/4
- Mit Trudi Neher, Telefon 21 82 56
- 3 Doppelstunden
- Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr
- 4., 11. und 18. Oktober 1995
- Kursgeld Fr. 30.—
- Anmeldung bis 16. September 1995



KRÄUTER DROGERIE

Marlies Kamber, 6317 Oberwil/Zug, Tel. 042-21 51 20

Spagyrik, Phyto- und  
Vitalstofftherapie,  
Engl. Bachblüten,  
Homöopathie,  
Maurice Mességué,  
Mineral-Haar-Analyse

# KINESIOLOGIE

5125

Es gibt keine schlechten oder unnützen Heilverfahren, höchstens schlechte oder falsche Anwendungen in falschen Situationen. Wir sehen uns ein natürliches Heilverfahren etwas genauer an: Kinesiologie, die Lehre von den Muskelbewegungen und den Energieströmen. Wie wird diese Methode ausgeführt und was kann sie bewirken? Wir verschaffen uns einen tieferen Einblick mit Anwendungs-Beispielen, kein Ausbildungskurs.

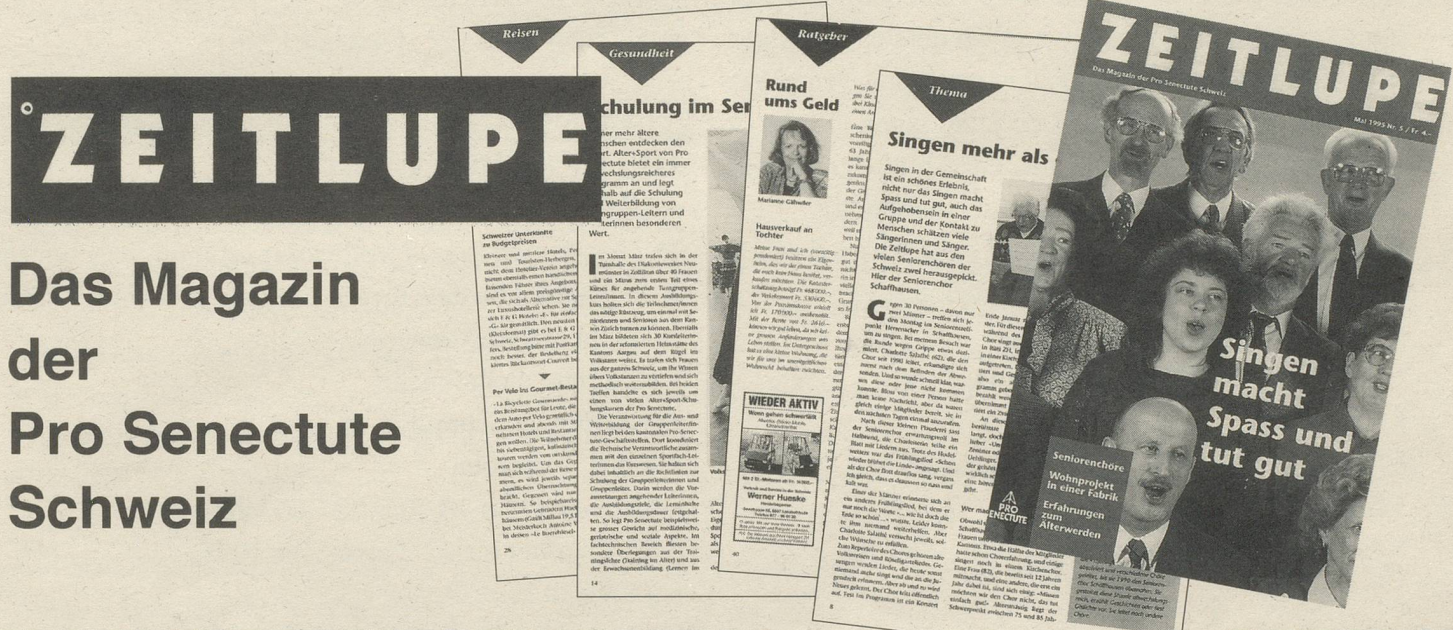
- Zug, Pro Senectute, Kursraum 4
- Mit Trudi Neher, Telefon 21 82 56
- 2 Doppelstunden
- Mittwoch von 09.00 bis 11.00 Uhr
- 8. und 15. November 1995
- Kursgeld Fr. 20.—
- Anmeldung bis 21. Oktober 1995

# SCHMERZFREI - ZILGREI

5135

Es wird Ihnen gezeigt und Sie erfahren, wie Sie selber Schmerzen wie Rückenbeschwerden, Ischias, Gelenkschmerzen, Rheuma, Kopfweh u.a.m. verringern oder beseitigen können. Zilgrei, die kombinierte Atem- und Haltungstherapie - entwickelt von Frau A. Zillo und Dr. H. Greissing - ist eine natürliche Selbstbehandlungsmethode, einfach zu erlernen, sanft, schmerzlos, rasch und anhaltend wirksam.

- Zug, Pro Senectute, Kursraum 2
- Mit Marianne Hossle, Telefon 31 90 10
- 8 mal 90 Minuten
- Montag von 13.30 bis 15.00 Uhr
- 11. Sept. bis 13. Nov. 1995, ohne 9./16. Okt.
- Kursgeld Fr. 195.—, inkl. Buch
- Anmeldung bis 19. August 1995



## Bestelltalon

Ich bestelle die Zeitlupe ab sofort für mich (10 Ausgaben jährlich Fr. 28.--, Europa Fr. 34.--, übriges Ausland Fr. 40.--, inkl. MWSt). Meine Adresse finden Sie im Feld links.

Senden Sie ein Geschenk-Abonnement (mit Geschenkkarte) an den Empfänger im Feld rechts, die Rechnung an meine Adresse.

**Meine Adresse**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

**Geschenk-Empfänger**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Geburtsjahr: \_\_\_\_\_

Bitte in Blockschrift schreiben! Coupon senden an: ZEITLUPE - Administration - Postfach 642 - 8027 Zürich