

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. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.03.2025

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 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 Fortgeschrittenkurs 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

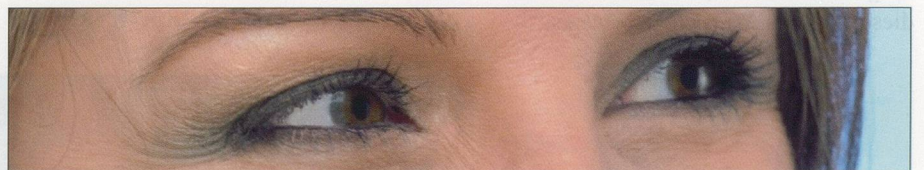
Angebotsnummer: 45010.11.308

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



sträulioptik

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 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



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)

Zug, Baarerstrasse 137, JM Zentrum
Mit Susanne Flüher-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, **NEU**
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

Auskunft und Anmeldung

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

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