Zeitschrift: 55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 4 (1998)
Heft: 8

Rubrik: Alltag und 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: 16.07.2025

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

Notfall: Was tun?

Erste Hilfe leisten können

3.5301.1

Ein Mitmensch ist dringend auf Ihre Hilfe angewiesen. Möglicherweise ist seine Lage lebensbedrohend. Entscheidend sind – nebst der zeitlichen Dimension – die einzuleitenden Massnahmen betreffend Erste Hilfe, Rettungsdienst- oder Arzt-Alarmierung und allgemeines Verhalten in Notfällen.

Im Kurs erfahren Sie, welches Ihre Möglichkeiten der Hilfestellung sind wie Patientenbeobachtung, Handreichungen, Alarmierung usw.

Zug, Spitex-Zentrum, General-Guisan-Strasse 22

Mit Edy Ruprecht, Samariterverein Zug

2 Doppelstunden

Dienstag von 9.00 bis 11.00 Uhr

3. und 10. November 1998

Fr. 40.–, inkl. Kursunterlagen

Anmeldung bis 24. Oktober 1998

Hautveränderungen, Hautpflege

3.5202.2

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Haut – unser wichtiges und grosses Organ. Innere und äussere Faktoren spielen dabei eine Rolle. Wir wollen diese kennen lernen, Möglichkeiten der Vorbeugung, der Pflege und Behandlung besprechen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 2

Mit Dr. med. Hans-Peter Huber

2 Doppelstunden

Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr

19. und 26. November 1998

Fr. 50.–

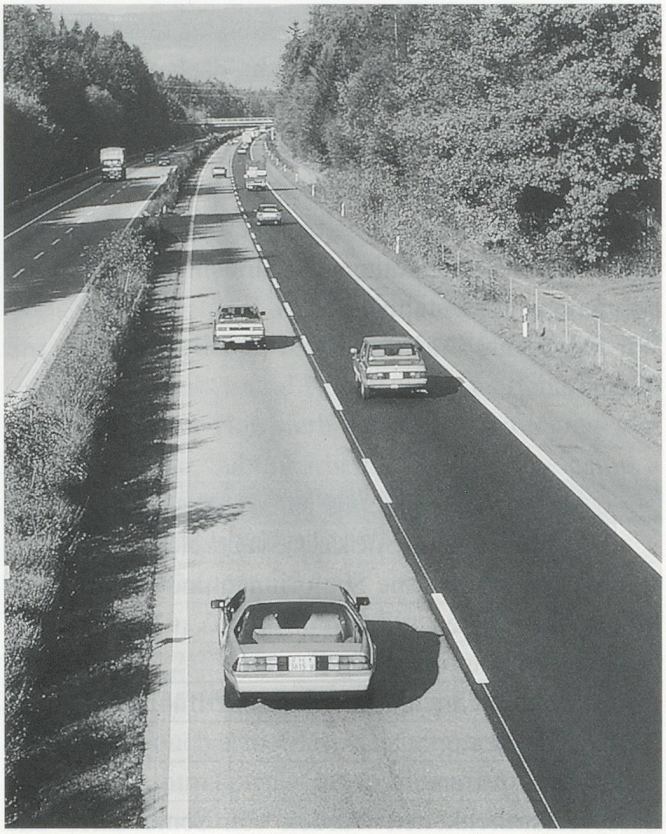
Anmeldung bis 31. Oktober 1998

Autofahren heute

Fahre ich noch richtig?

3.5801.2

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 auch Fahrstunden abzumachen.



Zug, AFV Verkehrsschule, Baarerstrasse 19

Mit Bruno Meier, Telefon 077 411 511

3 Doppelstunden

Montag, Mittwoch und Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr

9., 11. und 13. November 1998

Fr. 120.–

Anmeldung bis 24. Oktober 1998

Brain Gym

«Hirn-Gymnastik»

3.5002.2

Wir erreichen mit einfachen und natürlichen Bewegungen im Sitzen oder Stehen eine bessere Koordination der beiden Hirnhälften. Dies steigert unsere Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit und fördert die körperliche und seelische Ausgeglichenheit, was sich im täglichen Leben sehr positiv auswirken wird.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Hetty Rickenmann

5 Doppelstunden

Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr

7. September bis 5. Oktober 1998

Fr. 90.–

Anmeldung bis 22. August 1998

Alexander-Technik – Eine Einführung
5148.3

Die Alexander-Technik vermittelt einen besseren Umgang mit dem eigenen Körper. Sie hat sich seit 100 Jahren bewährt und zahlreichen Menschen geholfen, sich von Schmerzen und Verspannungen zu befreien, eine natürliche Haltung zu erlangen und sich mit mehr Leichtigkeit zu bewegen. Dieser Kurs bietet einen ersten Einblick in die Welt der Alexander-Technik und ermöglicht bereits einige praktische Erfahrungen.

Zug, Pro Senectute
Mit Elmar Koch
3 Doppelstunden
Dienstag von 14.00 bis 16.00 Uhr
3., 10. und 17. November 1998
Fr. 180.–
Anmeldung bis 17. Oktober 1998

Beckenboden-Gymnastik für Frauen
3.5103.3+4

Inkontinenz muss nicht sein! Mit gezielten gymnastischen Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen lernen wir, unsere Beckenboden-Muskulatur zu spüren und zu stärken. Ein konsequentes Beckenboden-Training kann bei Blasenschwäche vorbeugen und helfen (teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse).

Baar, Altersheim Martinspark, Mehrzwecksaal
Mit Marianne Hossle
6 mal 50 Minuten
Fr. 70.–
Anmeldung bis 8. August 1998

3.5103.3
Montag von 14.00 bis 14.50 Uhr
24. August bis 28. September 1998

3.5103.4
Montag von 15.00 bis 15.50 Uhr
24. August bis 28. September 1998

Schmerzfrei – Zilgrei
3.5101.2

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 (teilweise Rückerstattung des Kursgeldes durch die Krankenkasse).

Baar, Altersheim Martinspark, Mehrzwecksaal
Mit Marianne Hossle, Zilgrei-Lehrerin
8 mal 90 Minuten
Fr. 240.–, inkl. Buch
Montag von 14.00 bis 15.30 Uhr
19. Oktober bis 7. Dezember 1998
Anmeldung bis 3. Oktober 1998

Mehr Ruhe, Harmonie und Lebensfreude
3.5004.1

Alles im Leben ist Rhythmus, Schwingung, Loslassen und Weiterschreiten. Der Zyklus der 5 Elemente hilft uns, diese Wandlungen zu erkennen. Bin ich im Fluss oder halte ich fest? Mit meditativen Visualisierungsübungen wollen wir Antworten auf die Fragen finden:
Wo stehe ich?
Was lerne ich aus meiner momentanen Lebenssituation?
Welche persönlichen Qualitäten möchte ich entwickeln?
Die Übungen verhelfen uns zu mehr Ruhe und Harmonie, Lebensfreude und «Selbst-bewusst-Sein».

Zug, Spitex-Zentrum, General-Guisan-Strasse 22
Mit Elisabeth van den Berg
8 Doppelstunden
Freitag von 9.00 bis 10.30 Uhr
23. Oktober bis 11. Dezember 1998
Fr. 120.–
Anmeldung bis 3. Oktober 1998

Gedächtnistraining: Geistig fit bleiben
3.5001.2

Wer rastet, der rostet! Genauso wie der Körper lässt sich auch das Gedächtnis trainieren. Sie lernen den bewussten Umgang mit dem Gedächtnis kennen und wie Sie Ihre Gedächtnisleistungen erhalten und verbessern können.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 1
Mit Heidi Meienberg, Telefon 741 20 33
6 Doppelstunden
Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr
28. Oktober bis 2. Dezember 1998
Fr. 100.–
Anmeldung bis 17. Oktober 1998

Mit Freude älter werden – dank Mental-Training
3.5003.1

Mental-Training führt Sie zur Fähigkeit, bewusste und unbewusste Energien zu mobilisieren, um die Lebensfreude zu steigern, gesund und fit zu bleiben, Ziele zu verwirklichen und das Leben zu geniessen.

Baar, Eos Seminare GmbH, Lättichstrasse 1
Mit Marie-Claire Hodel-Cadotsch,
dipl. Mental-Trainerin ILP, Telefon 760 88 89
4 Doppelstunden
Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr
5. bis 26. Oktober 1998
Fr. 210.–, inkl. Kursunterlagen
Anmeldung bis 19. September 1998

Falun Gong
3.5702.1

«Falun Gong» heisst eine neue, mit dem bekannten Qi Gong verwandte Körper- und Energiearbeit aus China. Falun Gong umfasst fünf einfach zu erlernende Bewegungsfolgen, die wir im Stehen und Sitzen ausführen können. Falun Gong verbessert die Energiezirkulation und löst dadurch Blockaden auf, die sich häufig als gesundheitliche Probleme äussern.

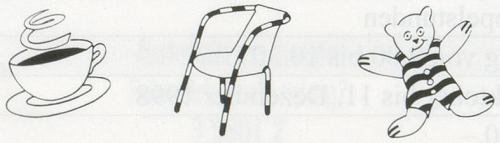
Zug, Spitex-Zentrum, Kursraum 1. Stock
Mit Rita Lalkaka
1 Stunde pro Woche
Jeweils mittwochs von 16.30 bis 17.30 Uhr
Ab 19. August 1998
Fr. 3.– pro Stunde
Anmeldung bis 15. August 1998

Astrologie
3.5701.1

Sie haben schon viel über Astrologie gehört, vielleicht auch schon darüber gelesen. Nun, was ist das eigentlich? Sie lernen eine jahrhundertealte Geisteswissenschaft näher kennen.

Was bedeuten Elemente, Tierkreiszeichen, Aszendent, Planeten, Häuser usw.? Sie bekommen einen neutralen, allgemeinen Eindruck über die Astrologie.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 1
Mit Adrienne Blum, Telefon 758 17 06
6 Doppelstunden
Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr
22. Oktober bis 26. November 1998
Fr. 90.–
Anmeldung bis 3. Oktober 1998


variantikum
wohnen & schenken
Erlenhof Baarerstrasse 23 6300 Zug 041/710 22 38

Jederzeit kostenloser Hörtest
HÖRHILFE
Monica Blättler
Hörgerät-Akustikerin mit
Eidg. Fachausweis
Baarerstrasse 43
Glashof, 4. Stock
6300 Zug
Telefon 041-711 59 49