

**Zeitschrift:** 55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 5 (1999)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Alltag und 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:** 06.02.2025

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

## Autofahren heute

Fahre ich noch richtig?

3.5801.3

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 kennenlernen. Es besteht die Möglichkeit, im Anschluss an den Kurs mit dem Fahrlehrer auch Fahrstunden abzumachen.

Zug, AFV Verkehrsschule, Baarerstrasse 19

Mit Bruno Meier, Telefon 079 6411 511

3 Doppelstunden

Montag, Mittwoch und Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr

15., 17. und 19. März 1999

Fr. 120.–

Anmeldung bis 27. Februar 1999

## Notfall: Was tun?

Erste Hilfe leisten können

3.5301.2

Ein Mitmensch ist dringend auf Ihre Hilfe angewiesen. Möglicherweise ist seine Lage lebensbedrohend. Entscheidend sind – nebst der zeitlichen Dimension – die einzuleitenden Massnahmen betreffend Erster 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

Donnerstag von 9.00 bis 11.00 Uhr

10. und 17. Juni 1999

Fr. 40.– inkl. Kursunterlagen

Für Pro-Senectute-Mitarbeiter/-innen kostenlos

Anmeldung bis 29. Mai 1999

## Kochen für Männer

3.4001.2

Wir wollen uns in der Küche soweit zurechtfinden, dass wir ganz einfache Mahlzeiten selber herstellen können. Wir lernen dabei auch Küchengeräte und deren Verwendung kennen. Sie erhalten Unterlagen, die es Ihnen ermöglichen, zu Hause das Gelernte anzuwenden. Vorkenntnisse für diesen Kurs sind nicht nötig.

Cham, Städtli-Schulhaus

Mit Giovanna Stoop

4 Halbtage

Dienstag von 9.30 bis 13.00 Uhr

12. Januar bis 2. Februar 1999

Fr. 150.– inkl. Mahlzeiten

Anmeldung bis 19. Dezember 1998

Foto: Josef Schmid, Baar



## Radio- und Fernsehbedienung

Was Sie schon immer wissen wollten

3.4401.4

Sie haben eine Stereoanlage oder einen Fernseher, vielleicht mit Videorecorder, und möchten damit besser umgehen können. Sie haben Fragen oder wollen demnächst ein Gerät kaufen und möchten wissen, worauf Sie achten müssen. Sie erhalten kompetente Antworten, Hinweise und Tips, die Ihnen weiterhelfen.

Zug, Sony Center Elsener, Baarerstrasse 19

Dienstag von 18.30 bis 19.30 Uhr

16. März 1999

Teilnahme gratis und unverbindlich

Anmeldung bis 27. Februar 1999

## Gedächtnistraining: Geistig fit bleiben

3.5001.3

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

24. Februar bis 31. März 1999

Fr. 100.–

Anmeldung bis 6. Februar 1999

## Brain Gym

«Hirn-Gymnastik»

3.5002.3

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

22. Februar bis 22. März 1999

Fr. 90.–

Anmeldung bis 6. Februar 1999

## Hautveränderungen, Hautpflege

3.5202.3

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Haut – unser wichtiges und grosses Organ. Innere und äussere Faktoren spielen dabei eine Rolle. Wir wollen diese kennenlernen, 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

22. und 29. April 1999

Fr. 50.–

Anmeldung bis 10. April 1999

## Bewegung ohne Anstrengung

Die neue Bewegungstherapie

4.5120.1-4

Sie liegen je zehn Minuten auf sechs verschiedenen Bewegungsbetten und lassen sich ohne eigenen Kraftaufwand Muskeln und Bindegewebe dehnen, spannen und entspannen.

Die Liegen sind so konstruiert, dass Sie die Übungen widerstandslos geschehen lassen können. Sie kommen daher auch kaum ins Schwitzen, ermüden nicht und fühlen sich vitalisiert. Die Blutzirkulation wird ange-regt, die Gelenke sind geschmeidiger und die Beweg-lichkeit wird spürbar verbessert. Sie werden von Fach-leuten begleitet und kontrolliert.

Zug, Gotthardstrasse 14

Mit Therapeutinnen der Physikalischen Therapie  
Edelmann

2 Einzelstunden pro Woche

10 Einzelstunden total

Fr. 160.–

4.5120.1

Dienstag und Donnerstag von 9.00 bis 10.00 Uhr

26. Januar bis 25. Februar 1999

Anmeldung bis 16. Januar 1999

4.5120.2

Mittwoch und Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr

27. Januar bis 26. Februar 1999

Anmeldung bis 16. Januar 1999

4.5120.3

Montag und Mittwoch von 14.00 bis 15.00 Uhr

22. Februar bis 24. März 1999

Anmeldung bis 6. Februar 1999

4.5120.4

Dienstag und Donnerstag von 16.00 bis 17.00 Uhr

23. Februar bis 25. März 1999

Anmeldung bis 6. Februar 1999

**Sony Center**

**ELSENER**

Sonja & Giacomo Elsener  
Erlenhof · Baarerstr. 19 · 6300 Zug  
Telefon 041-720 15 20

**Beckenboden-Gymnastik für Frauen**

**3.5103.5+6**

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

6mal 50 Minuten

Fr. 70.-

Anmeldung bis 6. Februar 1999

**3.5103.5**

Montag von 14.00 bis 14.50 Uhr

22. Februar bis 29. März 1999

**3.5103.6**

Montag von 15.00 bis 15.50 Uhr

22. Februar bis 29. März 1999

**Schmerzfrei - Zilgrei**

**3.5101.3**

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

8mal 90 Minuten

Fr. 240.- inkl. Buch

Montag von 14.00 bis 15.30 Uhr

26. April bis 21. Juni 1999, ohne 24. Mai

Anmeldung bis 17. April 1999

**Shiatsu**

**3.5105.1**

Ich führe Sie in die Grundtechnik und das Wesen der japanischen Fingerdrucktherapie ein. Shiatsu, auch japanische Akupressur genannt, ist eine Körpertherapie, die nach traditioneller Art am bekleideten Körper ausgeführt wird. Sie lernen Ihren Energiefluss (Qi) wahrzunehmen und können Ihre Energiebahnen (Meridiane) durch sanften Druck unterstützen. Shiatsu anwenden bedeutet, für die eigene Gesundheit zu sorgen.

Zug, LEGESE Praxis, Untermüli 9

Mit Markus Greber, dipl. Shiatsu-Therapeut SGS

8 Doppelstunden

Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr

Ab 3. Februar bis 24. März 1999

Fr. 275.-

Anmeldung bis 23. Januar 1999

**Alexander-Technik - eine Einführung**

**3.5102.4**

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, Kursraum 1

Mit Elmar Koch

3 Doppelstunden

Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr

1., 8. und 15. März 1999

Fr. 150.-

Anmeldung bis 13. Februar 1999



## Fit und gesund mit den «Fünf Tibetern»

4.5106.1

Fünf einfache Körperübungen, die Ihnen mehr Wohlbefinden, Energie und Lebensfreude geben können. Bei korrekter Ausführung vermögen sie Rückenschmerzen abzubauen, Verstopfung vorzubeugen, die Beckenbodenmuskulatur zu stärken und vieles mehr. Die «Fünf Tibeter» trainieren alle Muskeln, harmonisieren und aktivieren die Körperorgane und Energiezellen, lösen Verspannungen und geben Kraft, Energie und geistige Frische. Ein Programm für Körper, Seele und Geist. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Zug, Pfarreiheim St. Johannes, Raum 7

Mit Maja Roth

3 Doppelstunden

Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr

Ab 24. Februar bis 10. März 1999

Fr. 125.–

Anmeldung bis 13. Februar 1999

## Mehr Ruhe, Harmonie und Lebensfreude

3.5004.2

Alles im Leben ist Rhythmus, Schwingung, Loslassen und Weiterschreiten. Der Zyklus der fünf 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. April bis 11. Juni 1999

Fr. 120.–

Anmeldung bis 10. April 1999

## Lassen Sie sich zum Abnehmen bewegen ...

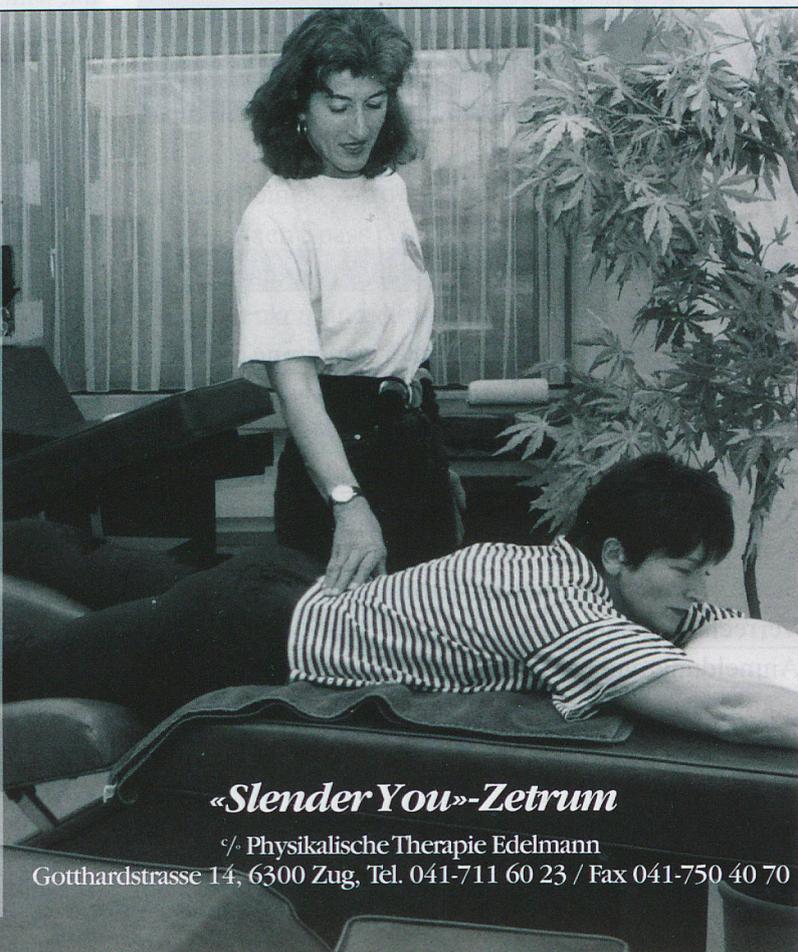
Abnehmen durch sportliche Bewegung ist nicht jedermanns Sache. Dafür gibt es jetzt eine Methode, mit der Sie sich im wahren Sinn des Wortes zum Abnehmen bewegen lassen können:

### «Slender You»

Auf sechs verschiedenen Bewegungsbetten liegen Sie je zehn Minuten ganz entspannt und lassen sich bestimmte Körperpartien durchbewegen. Automatisch, ohne Kraftanstrengung.

«Slender You» dehnt und spannt Muskeln und Bindegewebe und macht Ihre Figur spürbar besser.

«Slender You» – die wissenschaftlich anerkannte Therapiemethode, die Sie bei uns unter fachlicher Anleitung und Kontrolle durchführen können. Besonders geeignete Therapie für ältere Personen.



### «Slender You»-Zentrum

c/o Physikalische Therapie Edelmann

Gotthardstrasse 14, 6300 Zug, Tel. 041-711 60 23 / Fax 041-750 40 70