Zeitschrift: 55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug
Band: 5 (1999)
Heft: 10

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: 18.07.2025

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

Fahre ich noch zeitgemäss?

Ein Fahrcheck-Kurs

Kursnummer: 3.5801.4+5

Blinke ich im Kreisel korrekt? Fahre ich umweltschonend? Beherrsche ich die Notbremsung? Kenne ich die neuen Regeln und Signale? Wie hab ichs mit den Vortrittsregeln?
Rund 98 % aller Verkehrsunfälle ereignen sich durch menschliches Versagen, sei es durch Fehleinschätzung, Überforderung der Situation oder des eigenen Fahrkönnens.

Auf partnerschaftliche Art erfahren Sie bei einer stündigen Testfahrt mit Ihrem eigenen Fahrzeug und in einem zweistündigen Theorieblock, wie Sie eventuelle Schwachstellen Ihres Fahrstils beheben können.
Sie werden von VSR-Instruktoren der AFV-Verkehrsschule Zug begleitet, die Ihnen wertvolle Tipps geben und gezielte Übungen zeigen können.

Prakt. Fahren: Zug, ab Herti-Parkplatz
Theorie: Zug, Pro Senectute, Kursraum 5
Fr. 150.–, abzüglich Fr. 40.– Rückvergütung durch VSR (Verkehrssicherheitsrat)

Kursnummer: 3.5801.4
Woche vom 20. September 1999, Praxis
Freitag, 24. September von 9.00 bis 11.00 Uhr, Theorie
Anmeldung bis 4. September 1999

Kursnummer: 3.5801.5
Woche vom 2. November 1999, Praxis
Freitag, 5. November von 9.00 bis 11.00 Uhr, Theorie
Anmeldung bis 16. Oktober 1999

Notfall: Was tun?

Erste Hilfe leisten können

Kursnummer: 3.5301.3

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 und werden ein Fahrzeug des Rettungsdienstes von innen kennen lernen.

Zug, Spitex-Zentrum, General-Guisan-Strasse 22
Mit Edy Ruprecht, Samariterverein Zug
3 Doppelstunden
Donnerstag von 9.00 bis 11.00 Uhr
11. bis 25. November 1999
Fr. 60.–, inkl. Kursunterlagen
Für Pro-Senectute-Mitarbeiter/-innen kostenlos
Anmeldung bis 30. Oktober 1999

Kochen für Männer

Kursnummer: 3.4002.2

Sie haben bereits einige Grundkenntnisse im Kochen. Sie wollen diese erweitern und verfeinern. Wir kochen vier einfache, aber vollständige Menüs. Sämtliche Rezepte und Anleitungen werden Ihnen abgegeben, dadurch werden Sie auch zuhause in der Lage sein, sich selber oder Ihre Gäste zu verwöhnen.

Cham, Städtli-Schulhaus
Mit Ursula Mösli
4 Halbtage
Dienstag von 9.30 bis 13.00 Uhr
2. bis 23. November 1999
Fr. 150.–, inkl. Mahlzeiten
Änderung Tag/Daten bleibt vorbehalten
Anmeldung bis 17. Oktober 1999

Foto: Josef Schmid, Baar

Radio- und Fernsehbedienung
Was Sie schon immer wissen wollten
Kursnummer: 3.4401.5

Sie haben eine Stereoanlage oder einen Fernseher evtl. 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 Tipps, die Ihnen weiterhelfen.

Zug, Sony Center Elsener, Baarerstrasse 19
Dienstag von 18.30 bis 19.30 Uhr
2. November 1999
Teilnahme gratis und unverbindlich
Anmeldung bis 16. Oktober 1999

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

Dieter's Haar Studio
Ihr Coiffeur im Hertizentrum Zug
Seit eh und je ...
Dienstag und Mittwoch AHV-TAG!
Herrenservice 10 %
Damenservice 15 %
Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Telefon 711 20 43

Chiropraktik
Aktueller denn je
Kursnummer: 3.5150.01

Die Wirbelsäule ist der Stützpfeiler Ihrer Gesundheit. Sie beherbergt das Rückenmark und damit die Hauptverbindung zwischen Hirn und jedem Organ, jedem Muskel, ja jeder Zelle. Damit befasst sich die Chiropraktik.
Erleben Sie in einer ganzheitlichen Betrachtungsweise diese Spezialrichtung der Medizin mit ihrer Kunst, Wissenschaft und Philosophie. Beeinflussen, fördern und erhalten Sie Ihre Gesundheit und Beweglichkeit.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6
Mit Dr. Irina D. Egli, Chiropraktorin
3 Doppelstunden
Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr
23. September bis 7. Oktober 1999
Fr. 60.–
Anmeldung bis 11. September 1999

Brain Gym
«Hirn-Gymnastik»
Kursnummer: 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 13.45 bis 15.45 Uhr
27. September bis 25. Oktober 1999
Fr. 90.–
Anmeldung bis 18. September 1999

Shiatsu
Kursnummer: 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 20. Oktober bis 15. Dezember 1999,
ohne 8. Dezember
Fr. 275.–
Anmeldung bis 2. Oktober 1999

Gedächtnistraining
Geistig fit bleiben
Kursnummer: 3.5001.4

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
20. Oktober bis 24. November 1999
Fr. 100.–
Anmeldung bis 2. Oktober 1999

Beckenboden-Gymnastik für Frauen
Kursnummer: 3.5103.7+8

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, Gymnastiklehrerin VdG
6 mal 50 Minuten
Fr. 70.–
Anmeldung bis 7. August 1999

Kursnummer: 3.5103.7
Montag von 14.00 bis 14.50 Uhr
16. August bis 20. September 1999

Kursnummer: 3.5103.8
Montag von 15.00 bis 15.50 Uhr
16. August bis 20. September 1999

Zilgrei – der eigene Weg zur Gesundheit
Kursnummer: 3.5101.4

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
18. Oktober bis 13. Dezember 1999
Anmeldung bis 8. Oktober 1999

Beckenbodentraining
Ab Oktober 1999 in Baar,
jeweils Donnerstag, 10.05 bis 10.50 Uhr
Gymnastik-Studio Bahnhofpark 4
Anmeldung und Leitung:
Marianne Hossle, Gymnastiklehrerin VdG
Telefon 041-761 90 10

Sie haben den **Grundkurs «Beckenboden-Gymnastik»** bei mir besucht und möchten das Gelernte auffrischen, vertiefen und ergänzen. Ich freue mich auf Ihren Anruf.

KNECHT
TECHNISCHE FUSS-ORTHOPÄDIE

eidg. dipl. OSM
Baarerstrasse 63
6300 Zug
Tel. 041 / 710 53 63
Fax 041 / 710 53 62

Der Spezialist für Fuss und Schuh

Mitglied der Vereinigung OSM Schweiz. Fachverband für Orthopädie-Schuhtechnik

Unsere Dienstleistungen
- Computer-Druckmessanalyse
- Orthopädische Fuss-Einlagen
- Orthopädische Schuhzurichtungen
- Orthopädische Mass-Schuhe
- Orthopädische Serienschuhe
- Fussorthesen / Fussprothesen
- Stabilschuhe Künzli
- Schuhe für Einlagen und Orthesen
- Therapeutische Kinderschuhe
- Fuss- und Handorthesen
- Gelenk- und Sportbandagen
- med. Kompressionsstrümpfe

Fit und gesund mit den «Fünf Tibetern»

Kursnummer: 4.5106.1+2

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
Donnerstag von 9.30 bis 11.30 Uhr
Fr. 125.–

Kursnummer: 4.5106.1
16. bis 30. September 1999
Anmeldung bis 4. September 1999

Kursnummer: 4.5106.2
4. bis 18. November 1999
Anmeldung bis 23. Oktober 1999

Gesundheit – Wohlbefinden

Kursnummer: 3.5302.1

Haben Sie gesundheitliche Probleme? Oder möchten Sie mehr über Gesundheit und Wohlbefinden erfahren? Leiden Sie an chronischen Kopfschmerzen, Magenbeschwerden, Rückenleiden, rheumatischen Erkrankungen, Depressionen …? Mit der NLP-Technik (Kommunikations- und Wahrnehmungsmodell) zeige ich Ihnen, wie Sie mit Ihren Beschwerden umgehen können. Als erfahrene Krankenschwester kann ich Ihnen viel Wissenswertes auf Ihren Weg mitgeben.

Zug, Berufsschule für Gesundheits- und Krankenpflege
Mit Marlène Schuler,
zert. NLP-Master-Practitioner
Tageskurs
Donnerstag von 8.30 bis 12.00 und 14.00 bis 17.00 Uhr
30. September 1999
Fr. 90.–
Anmeldung bis 11. September 1999

Mehr Ruhe, Harmonie und Lebensfreude

Kursnummer: 3.5004.2

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
22. Oktober bis 17. Dezember 1999, ohne 5. November
Fr. 120.–
Anmeldung bis 9. Oktober 1999

Entsorgen ist wichtig
RISI macht's richtig!

Wir entsorgen und verwerten im Entsorgungszentrum Tännlimoos:
sämtliche Bauabfälle
Industrie- und Gewerbeabfälle
Holz
Karton
Kunststoffe
Altpneus

Das Entsorgungszentrum Tännlimoos, die offizielle Annahmestelle für:
Kühlgeräte
Altautos
sämtliche Eisen und Metalle
Elektronik- und Computerschrott
Neonröhren
Batterien

RISI – Die Entsorgungsspezialisten
Telefon 041 – 761 31 31
Fragen Sie uns an für ein Gesamtentsorgungskonzept.

Bewegung ohne Anstrengung

Die neue Bewegungstherapie

Kursnummer: 4.5120.5-9

Sie liegen je 10 Minuten auf 6 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 angeregt, die Gelenke sind geschmeidiger und die Beweglichkeit wird spürbar verbessert. Sie werden von Fachleuten begleitet und kontrolliert.

Zug, Gotthardstrasse 14

Mit Therapeutinnen der Physikalischen Therapie Edelmann

2 Einzelstunden pro Woche

10 Einzelstunden total

Fr. 160.–

Kursnummer: 4.5120.5

Dienstag und Donnerstag von 9.00 bis 10.00 Uhr

14. September bis 14. Oktober 1999

Anmeldung bis 28. August 1999

Kursnummer: 4.5120.6

Mittwoch und Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr

15. September bis 15. Oktober 1999

Anmeldung bis 28. August 1999

Kursnummer: 4.5120.7

Montag und Mittwoch von 14.00 bis 15.00 Uhr

11. Oktober bis 10. November 1999

Anmeldung bis 25. September 1999

Kursnummer: 4.5120.8

Dienstag und Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr

2. November bis 2. Dezember 1999

Anmeldung bis 16. Oktober 1999

Kursnummer: 4.5120.9

Mittwoch und Freitag von 9.00 bis 10.00 Uhr

3. November bis 3. Dezember 1999

Anmeldung bis 16. Oktober 1999

Meditation – das Tor zur inneren Weisheit

Kursnummer: 3.5005.1

Schritt für Schritt und mit gezielten Übungen lernen wir uns zu konzentrieren, um schliesslich zufrieden und gelassen zu werden. Wir schöpfen Freude, Mut und Stärke und damit mehr Lebensqualität und Selbstbestimmung. Mit der Meditation verfügen wir über eine äusserst wirkungsvolle Entspannungsmethode. Meditation kann u. a. bei Konzentrationsschwäche, chronischen Schmerzen und Verspannungen gute Wirkung zeigen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 5

Mit Katharina Pastore

6 Doppelstunden

Montag von 16.00 bis 17.30 Uhr

25. Oktober bis 6. Dezember 1999

Fr. 130.–

Anmeldung bis 9. Oktober 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