

# Gesundheit und Entspannung

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug**

Band (Jahr): **6 (2000)**

Heft 11

PDF erstellt am: **24.07.2024**

## **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.

## Umgang mit Schmerzen

Kursnummer: 3.5303.1

Dr. El Desouky, Facharzt für Anästhesie und Schmerztherapie, zeigt Möglichkeiten der medikamentösen Therapie.

Valeria Ferrara vermittelt uns, wie Schmerzen durch Entspannung (Streichungen, Lagerungen, Atem) gelindert oder eventuell beseitigt werden können.

Dieser Kurs wird zusammen mit dem SRK Zug durchgeführt.

Zug, Spitex-Zentrum

Mit Dr. El Desouky und Valeria Ferrara

2 Doppelstunden

Freitag und Dienstag von 9.00 bis

11.00 Uhr

14. und 18. April 2000

Fr. 65.–

Anmeldung bis 25. März 2000

## Mund- und Zahnhygiene

Kursnummer: 3.5203.1

Ein gut funktionierendes Gebiss ist vorab für eine gesunde Ernährung wichtig, und der Einfluss von gepflegten Zähnen auf das allgemeine Wohlbefinden ist nicht zu unterschätzen.

Sie erhalten kompetente Informationen und nützliche Hinweise zur Mund- und Zahnhygiene und über sonstige Zahnprobleme.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Dr. med. dent. Bernhard Streich

2 Doppelstunden

Donnerstag von 16.00 bis 18.00 Uhr

6. und 13. April 2000

Unkostenbeitrag Fr. 20.–

Anmeldung bis 18. März 2000

## Chiropraktik

Über 100-jährig, aktueller denn je  
Kursnummer: 3.5150.1

Die Wirbelsäule ist der Stützpfiler 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 4

Mit Dr. Irina D. Egli, Chiropraktorin

3 Doppelstunden

Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr

3. bis 17. Februar 2000

Fr. 60.–

Anmeldung bis 22. Januar 2000

## AUSGLEICHSKASSE ZUG • IV-STELLE ZUG



### IHR ANSPRUCH AUF ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN ZUR AHV

Die Ergänzungsleistungen sind Bedarfsleistungen. Sie bestehen aus:

- den jährlichen Ergänzungsleistungen, welche monatlich ausbezahlt werden;
- der Vergütung von Krankheits- und Behinderungskosten.

Der Anspruch auf die jährlichen Ergänzungsleistungen ergibt sich aus der Differenz zwischen den anerkannten Ausgaben und anrechenbaren Einnahmen. Berechnungsbeispiele sind in den Merkblättern vorhanden.

**Ich möchte mehr über die Ergänzungsleistungen erfahren.  
Bitte senden Sie mir die Merkblätter an folgende Adresse:**

Name und Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ / Wohnort: \_\_\_\_\_

Ich beziehe noch keine AHV-Renten

Ich beziehe AHV-Renten, Vers.-Nr.: \_\_\_\_\_

Bitte Talon ausfüllen, ausschneiden und einsenden an folgende Adresse:

**Ausgleichskasse Zug  
Baarerstrasse 11  
Postfach 4032  
6304 Zug**

Email: [info@ak-zg.ahv-iv.ch](mailto:info@ak-zg.ahv-iv.ch) homepage: [www.zug.ch/ahv](http://www.zug.ch/ahv)

Auskünfte, Merkblätter und Anmeldeformulare erhalten  
Sie auch bei der AHV-Zweigstelle Ihres Wohnortes.

## Selbstuntersuchung der weiblichen Brust

Kursnummer: 3.5210.1

Brustkrebs ist eine der häufigsten Krebserkrankungen bei Frauen. Je früher ein Brustkrebs erkannt wird, um so besser sind die Aussichten auf Heilung. Darum kommt der Früherkennung besondere Bedeutung zu. Die Selbstuntersuchung der Brust ist eine einfache Methode zur Früherkennung von gut- und bösartigen Veränderungen.

Im Mittelpunkt der zweistündigen Veranstaltung steht die praktische Anleitung zur regelmässigen Selbstuntersuchung der Brust, daneben erhalten Sie Informationen über die Eigenschaften, Veränderungen und Krankheiten der weiblichen Brust. Dieses Angebot entsteht in Zusammenarbeit mit der Krebsliga Kanton Zug.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 5 und 6

Mit Dr. med. Karin Julia Stadlin, Cham und Judith Schuler Schmuki, Krebsliga Kanton Zug

Mittwoch von 16.00 bis 18.00 Uhr

22. März 2000

Fr. 10.–

Anmeldung bis 11. März 2000

## Atem – Bewegung

Methode Klara Wolf

Unseren Atem pflegen, bewusst werden lassen, damit wir ihn als Energiespender für körperliche, geistige und seelische Leistungen einsetzen können.

Mit angepassten, leichten Bewegungsübungen setzen wir Trainingsreize für sämtliche Organsysteme, damit Kreislauf, Stoffwechsel, Hormone, Nerven, aber auch Gelenke und Knochen ihre Aufgaben optimal erfüllen und wir dadurch unseren Alltag leichter bewältigen können.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6

Mit Margarete Stadlin, dipl. Atem- und Bewegungspädagogin, Methode Klara Wolf

8 Einzelstunden

Mittwoch von 9.30 bis 10.30 Uhr

Fr. 140.–

**Kursnummer: 3.5220.1**

19. Januar bis 29. März 2000, ohne

9./16./23. Februar

Anmeldung bis 8. Januar 2000

**Kursnummer: 3.5220.2**

17. Mai bis 28. Juni 2000

Anmeldung bis 29. April 2000

## Beckenboden-Gymnastik für Frauen

In diesem Kurs steht neben der theoretischen Wissensvermittlung besonders das gezielte Kennenlernen, Spüren und Kräftigen des Beckenbodens im Mittelpunkt. Zusammenhänge wie Beckenboden und Atmung, Beckenboden und Haltung werden genau instruiert, ebenso gibt es viele praktische Anregungen für das Verhalten im Alltag. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen durchgeführt.

Beckenboden-Gymnastik ist empfehlenswert für alle Frauen gleich welchen Alters zum Vorbeugen von Beckenbodenschwächen und Behandeln von bereits bestehenden Beschwerden wie Blasenschwäche, Harninkontinenz, Senkungsbeschwerden, Kreuzschmerzen. Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Baar, Altersheim Martinspark  
Mehrzwecksaal

Mit Marianne Hossle,  
Gymnastiklehrerin VdG

6 mal 50 Minuten

Fr. 80.–

Anmeldung bis 4. März 2000

**Kursnummer: 3.5103.9**

Montag von 14.00 bis 14.50 Uhr

13. März bis 17. April 2000

**Kursnummer: 3.5103.10**

Montag von 15.00 bis 15.50 Uhr

13. März bis 17. April 2000

## Zilgrei – der eigene Weg zur Gesundheit

Kursnummer: 3.5101.5

Haben Sie gesundheitliche Probleme wie Rückenbeschwerden, Ischias, Rheuma, Kopfweh oder fühlen Sie sich abgespannt, leiden an Durchblutungsstörungen, haben Sie Muskelverspannungen oder Atembeschwerden?

Mit ZILGREI, der kombinierten Atem- und Haltungselbsttherapie – entwickelt von Frau A. Zillo und Dr. H. Greissing – können Sie auf natürliche Art Schmerzen lindern oder gar beseitigen und Ihren Körper ausgleichen. ZILGREI ist einfach zu erlernen, sanft, schmerzlos und bei konsequenter Anwendung rasch und anhaltend wirksam. Immer mehr Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten eines ZILGREI-Selbsthilfekurses.



Foto: Marianne Hossle, Baar

Baar, Altersheim Martinspark,  
Mehrzwecksaal  
Mit Marianne Hossle, Zilgrei-Lehrerin  
6 mal 120 Minuten  
Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr  
15. Mai bis 26. Juni 2000, ohne 12. Juni  
Fr. 240.– inkl. Kursunterlagen  
Anmeldung bis 6. Mai 2000

## Augentraining

Kursnummer: 3.5110.1

Kurzsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit, Lichtempfindlichkeit, überanstrengte Augen ... Das Augentraining kann Erleichterung und wertvolle Hilfe bedeuten. Es richtet sich an Menschen jeden Alters mit oder ohne Brille.

Nebst etwas Theorie machen wir vor allem Sehspiele, bewegen und entspannen uns, trainieren die bildliche Vorstellungskraft und erleben Farben neu und intensiv. Dieser «Sehkurs» wird uns befähigen, Augenübungen und Bewegungen ins tägliche Leben zu integrieren. Dadurch können wir die Sehqualität positiv beeinflussen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6

Mit Mara Fries, dipl. Sehlehrerin

4 Doppelstunden

Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr

20. März bis 10. April 2000

Fr. 150.– inkl. Kursunterlagen

Anmeldung bis 4. März 2000

## Fit und gesund

mit den «Fünf Tibetern»

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: 4.5106.3

20. Januar bis 3. Februar 2000

Anmeldung bis 8. Januar 2000

Kursnummer: 4.5106.4

9. bis 23. März 2000

Anmeldung bis 26. Februar 2000

Bitte Telefon ausfüllen, ausschneiden und einsenden an folgende Adresse:

Ausgleichskasse Zug  
Baarstrasse 11  
Postfach 403  
6304 Zug

E-Mail: [info@zug.ch](mailto:info@zug.ch), Web: [www.zug.ch](http://www.zug.ch)  
Ausgaben, Bestellungen und Anordnungen werden  
Sicherheitskopie des Zugspiegels für die Wohnorte

## Bewegung ohne Anstrengung

Die neue Bewegungstherapie

Sie liegen je 10 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 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: 4.5120.10**

Dienstag und Donnerstag

von 9.00 bis 10.00 Uhr

1. Februar bis 2. März 2000

Anmeldung bis 15. Januar 2000

**Kursnummer: 4.5120.11**

Mittwoch und Freitag

von 10.00 bis 11.00 Uhr

2. Februar bis 3. März 2000

Anmeldung bis 15. Januar 2000

**Kursnummer: 4.5120.12**

Dienstag und Donnerstag

von 9.00 bis 10.00 Uhr

25. April bis 25. Mai 2000

Anmeldung bis 8. April 2000

## 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

24. Februar 2000

Fr. 90.–

Anmeldung bis 5. Februar 2000

3 mal 3 Stunden

Freitag von 14.00 bis 17.00 Uhr

4. bis 25. Februar 2000, ohne 18. Februar

Fr. 22.– inkl. Kursunterlagen und

Malmaterial

Anmeldung bis 15. Januar 2000

## Chirogymnastik

Hinter chronischen Verspannungen/Blockaden stehen meist persönliche, gut einstudierte Muster und Strukturen. Heute sind praktisch alle mit Stresssituationen «vertraut». Der Körper reagiert in solchen Momenten oder Zeiten oft mit Verspannung.

Leiden auch Sie unter Verspannungen? Oder haben Sie damit schon «leben» gelernt? Beissen Sie oft die Zähne zusammen? Plagt Sie das Kreuz oder leiden Sie an verspannter Nacken- und Schultermuskulatur? Vielleicht verkrampfen Sie in bestimmten Situationen auch «nur» Ihre Unterschenkelmuskulatur?

Werden Muskelverspannungen einmal zu chronischen Verspannungen, so werden diese leider oft vom Gehirn nicht mehr als solche registriert. Wir leben damit – die Frage ist nur, wie?

Sind Muskelverspannungen und Blockaden erst einmal gelöst, merken Sie, wieviel Energie Sie das Verspannen gekostet hat. Ihre Vitalität kann zurückkehren.

Anmeldung bis 15. Januar 2000

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6

Mit Edith Baumgartner

6 Einzelstunden

21. Januar bis 25. Februar 2000

Fr. 150.–

Anmeldung bis 9. Januar 2000

**Kursnummer: 3.5155.1**

Freitag von 9.30 bis 10.30 Uhr

**Kursnummer: 3.5155.2**

Freitag von 14.00 bis 15.00 Uhr

**Meditation –  
das Tor zur inneren Weisheit**

Kursnummer: 3.5005.2

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 Konzentrationschwäche, chronischen Schmerzen und Verspannungen gute Wirkung zeigen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6

Mit Katharina Pastore

6 Doppelstunden

Montag von 16.00 bis 17.30 Uhr

13. März bis 17. April 2000

Fr. 130.–

Anmeldung bis 26. Februar 2000

**Jin Shin Jyutsu**

Ein Selbsthilfekurs

Kursnummer: 3.5107.1

Sorge, Angst, Wut, Trauer und Verstellung (bewusst oder unbewusst) sind die fünf Hauptursachen von körperlichem, geistigem und seelischem Leiden.

Unsere Hände sind wertvolle Werkzeuge. Durch Halten unserer Finger oder entsprechender Energieschlösser können wir selber viel zu unserer Genesung beitragen oder vielen Alltagsbeschwerden vorbeugen.

Dies ist einfach und bis ins hohe Alter zu lernen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 1

Mit Ursula Döbeli, Heilpraktikerin

3 Doppelstunden

Dienstag von 9.00 bis 11.00 Uhr

22., 29. Februar und 14. März 2000

Fr. 110.–

Anmeldung bis 12. Februar 2000



**HÖRBERATUNG  
BORN**

Hörberatung Born AG

Alpenstrasse 15, beim Bahnhof, 6304 Zug, Telefon 729 70 80  
Neudorfcenter c/o Herzog Optik, 6330 Cham



**APOTHEKE HERTZENTRUM**

Apotheke Drogerie Reformhaus Parfümerie

Hanna L. Roth  
Dipl. Apothekerin

Hertzentrum 10  
6300 Zug 3

Telefon 041-711 8500  
Telefax 041-712 05 85