

**Zeitschrift:** Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 6 (2000)  
**Heft:** 12

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 04.05.2025

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



Foto: Peter Frommenwiler

## Bewegen und begegnen

Bewegen können wir uns alle.  
Bewegen tun wir uns alle, bewegen  
müssen wir uns alle.

Sind Sie bereit? Dann nichts  
wie los!

- Sitzen Sie aufrecht auf einem Stuhl, so dass die Kniekehlen die Stuhlvorderkante berühren.
- Heben Sie einen Unterschenkel langsam an, bis Ihr Knie so weit wie möglich gestreckt ist.
- Am Ende dieser Bewegung die Zehen einmal wegschieben und dann so weit wie möglich heranziehen und dies für drei Sekunden halten (Knie bleibt gestreckt).
- Senken Sie den Unterschenkel wieder langsam Richtung Startposition.
- Wiederholen Sie die Übung mit dem andern Bein.
- Wiederholen Sie diese Serie fünf- bis zehnmal.

### Hinweise:

1. Führen Sie die Bewegung möglichst bis zur Streckung aus. Falls Ihr Bein nicht vollständig gestreckt werden kann, führen Sie die Bewegung so weit wie möglich durch.

2. Setzen Sie sich ganz nach hinten auf den Stuhl und versuchen Sie, einen krummen Rücken zu vermeiden.

3. Die Übung können Sie erschweren, indem Sie Gewichtsmanschetten um die Knöchel befestigen oder einen Einkaufskorb mit dem Fuss am Bogengriff heben.

4. Nehmen Sie eventuell ein zusammenengerolltes Handtuch zu Hilfe. Legen Sie die Rolle unter Ihr Knie, so dass der Fuss während der Bewegung nicht den Boden berührt.

5. Lächeln Sie bei allen Bewegungs-Übungen, die Sie ab heute machen.

Bewegen können Sie sich allein.  
Noch schöner ist es zu zweit oder in der Gruppe. Begegnungen bewegen.  
Und der Kreis ist geschlossen.

Christian Seeberger

Übrigens: Eine zweite Übung finden Sie auf der drittletzten Seite dieser Broschüre.

### Impressum

Nummer 12, Juni 2000, 6. Jahrgang

**Herausgeberin:** Pro Senectute Kanton Zug

**Satz, Bild und Druck:** Victor Hotz AG, Steinhausen

**Titelbild:** Peter Frommenwiler, Hünenberg

**Porträtfotos:** Grau Foto-Optik AG, Zug

Gedruckt auf umweltfreundliches, chlorarmes Papier

**Auflage:** 8200 Exemplare

Redaktionsschluss für Nummer 13:

20. Oktober 2000

Nummer 13 erscheint am 20. November 2000

Pro Senectute Kanton Zug

General-Guisan-Strasse 22

6300 Zug

Telefon 041 727 50 55, Fax 041 727 50 60

www.zg.pro-senectute.ch

E-Mail: [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)

PC-Konto: 60-3327-6

| Inhaltsverzeichnis                     | Seite |
|----------------------------------------|-------|
| Pro Senectute Schweiz                  | 6     |
| Pro Senectute Kanton Zug               | 7     |
| – Geschäftsstelle                      |       |
| – Beratungsstelle                      |       |
| – Mahlzeitendienst                     | 8     |
| – Haushilfedienst                      |       |
| – Alzheimer-Beratungsstelle            |       |
| – Sich verwöhnen lassen                |       |
| – Aktivitäten, Bildung und Sport       | 9     |
| – Stiftungsgremien, Ortsvertreterinnen | 10    |
| Schriften- und Prospektliste           | 11    |
| Anmeldeformulare                       | 12    |
| Hinweise                               | 13    |
| Kunst bei Pro Senectute Kanton Zug     | 14    |
| – Myrtha Steiner                       |       |
| – Judith Röthlisberger                 |       |
| Forum: Seite der Leserinnen und Leser  | 16    |
| Der Kantonale Rentner-Verband Zug      | 19    |
| stellt sich vor                        |       |
| Jahrgänger-Statistik Kanton Zug        | 20    |
| Veranstaltungen                        | 21    |
| Treffpunkte                            | 23    |
| Praktische Hilfe                       | 25    |
| Kurse                                  | 26    |
| – Alltag, Haus und Küche               | 26    |
| – Gestalten und Spielen                | 29    |
| – Gesundheit und Entspannung           | 31    |
| – Lebensfragen, Kunst und Wissen       | 35    |
| – Computer (PC)                        | 38    |
| – Sprachen                             | 42    |
| – Musik und Tanz                       | 44    |
| Besichtigungen                         | 47    |
| Tagesfahrten in Kleingruppen           | 48    |
| Fahrten zum Thermalbad Zurzach         | 49    |
| Tagesausflüge mit Ursula Wiede         | 50    |
| Ferien und Kulturreisen                | 51    |
| Sportferien und Wandern                | 54    |
| Sportkurse                             | 55    |
| Schwimmen                              | 58    |
| Turnen                                 | 59    |