

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

**Rubrik:** Gesundheit und Entspannung

### **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:** 08.02.2025

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

## Umgang mit Schmerzen

Kursnummer: 3.5303.2

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

1. Donnerstag von 9.00 bis 11.00 Uhr

2. Donnerstag von 8.30 bis 11.30 Uhr

23. und 30. November 2000

Fr. 70.–

Anmeldung bis 3. November 2000

## Gesunde Haltung und Bewegung

Kursnummer: 3.5304.1

Eine gesunde Körperhaltung ist mehr als ein gerader Rücken. Jeder Mensch hat seine individuelle Wirbelsäulen- und Gelenkstellung. Mit einfachen Übungen lernen wir die verschiedenen Grundbausteine unseres Bewegungsapparates bewusster wahrnehmen und unsere Grenzen des Aufrichtens kennen. Eine krumme Körperhaltung belastet nicht nur unsere Wirbelsäule und unsere Gelenke, sondern engt auch unseren Atem- und Verdauungstrakt ein. Gezielte Bewegungen sollen belastete Körperstrukturen entspannen und unsere Haltung optimieren. Somit können wir uns schonender im Alltag bewegen.

Zug, Alterszentrum Herti, Gymnastikraum

Mit Marion Strupp, Physiotherapeutin

6 Lektionen

Dienstag von 9.30 bis 10.30 Uhr

17. Oktober bis 21. November 2000

Fr. 120.–

Anmeldung bis 6. Oktober 2000

## atmen – bewegen

Methode Klara Wolf

Unseren Atem pflegen, bewusst werden lassen, damit wir ihn als Energiespender für körperliche, geistige und seelische Lebensleistungen 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

Mittwoch von 9.30 bis 10.30 Uhr

Grundkurse

4 Lektionen

Fr. 80.–

## 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:**

Bitte Talon ausfüllen, ausschneiden und einsenden an folgende Adresse:

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

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

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

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

**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.

**Kursnummer: 3.5220.3**

23. August bis 13. September 2000

Anmeldung bis 11. August 2000

**Kursnummer: 3.5220.4**

8. bis 29. November 2000

Anmeldung bis 27. Oktober 2000

Weiterführungskurse

3 Lektionen

Fr. 60.–

**Kursnummer: 3.5221.1**

20. September bis 4. Oktober 2000

Anmeldung bis 8. September 2000

**Kursnummer: 3.5221.2**

6. bis 20. Dezember 2000

Anmeldung bis 24. November 2000

**Beckenboden-Gymnastik  
für Frauen, Grundkurs****Kursnummer: 3.5103.11**

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

Montag von 14.00 bis 14.50 Uhr

28. August bis 2. Oktober 2000

Fr. 80.–

Anmeldung bis 18. August 2000

**Beckenboden-Training**

für Frauen, Aufbaukurs

**Kursnummer: 3.5113.1**

Sie haben bereits den Grundkurs Beckenboden-Gymnastik besucht und möchten das Gelernte auffrischen und vertiefen.

In diesem Aufbaukurs repetieren wir die bekannten Übungen vom Grundkurs, ergänzen sie mit Neuem, fördern weiter die Selbstwahrnehmung, um noch besseren Zugang zum eigenen Körper zu erlangen, und machen Atem- und Entspannungsübungen.

Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Baar, Altersheim Martinspark,  
Mehrzwecksaal

Mit Marianne Hossle,  
Gymnastiklehrerin VdG

6-mal 50 Minuten

Montag von 15.00 bis 15.50 Uhr

28. August bis 2. Oktober 2000

Fr. 80.–

Anmeldung bis 18. August 2000

**Zilgri – der eigene  
Weg zur Gesundheit****Kursnummer: 3.5101.6**

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

Mit Zilgri, 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. Zilgri ist einfach zu erlernen, sanft, schmerzlos und bei konsequenter Anwendung rasch und anhaltend wirksam. Immer mehr Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten eines Zilgri-Selbsthilfekurses.

Baar, Altersheim Martinspark,  
Mehrzwecksaal

Mit Marianne Hossle, Zilgri-Lehrerin

6-mal 120 Minuten

Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr

23. Oktober bis 27. November 2000,

ohne 6. Nov., dafür Dienstag, 7. Nov.

Fr. 240.– inkl. Kursunterlagen

Anmeldung bis 6. Oktober 2000



Foto: Peter Frommenwiler

## 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. Sehehrerin

4 Doppelstunden

Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr

6. bis 27. November 2000

Fr. 150.– inkl. Kursunterlagen

Anmeldung bis 20. Oktober 2000

Anmeldung bis 3. November 2000

## Trager®-Methode

Was ist das? Für wen und warum?

Die Trager®-Methode hilft uns auf die Körperhaltung zu achten, uns leichter und freier zu bewegen. Mit einfachen Körper-Wahrnehmungsübungen können neue Bewegungsmöglichkeiten gefunden werden. Blockaden können gelöst und Funktionsstörungen abgebaut werden. Mit mehr Beweglichkeit fühlen wir uns leichter und freier. Selbstheilungskräfte werden angeregt.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6

Mit Marga Müller, Zug

Jeweils zwei Stunden

Jede Kurseinheit ist in sich abgeschlossen

Fr. 20.–

Kursnummer: 3.5108.1

Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr

25. September 2000

Anmeldung bis 8. September 2000

Kursnummer: 3.5108.2

Freitag von 14.00 bis 16.00 Uhr

29. September 2000

Anmeldung bis 15. September 2000

Kursnummer: 3.5108.3

Freitag von 14.00 bis 16.00 Uhr

24. November 2000

Anmeldung bis 10. November 2000

Kursnummer: 3.5108.4

Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr

11. Dezember 2000

Anmeldung bis 24. November 2000

## Jin Shin Jyutsu

Ein Selbsthilfekurs

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

Fr. 110.–

Kursnummer: 3.5107.1

19. September bis 3. Oktober 2000

Anmeldung bis 1. September 2000

Kursnummer: 3.5107.2

14. bis 28. November 2000

Anmeldung bis 27. Oktober 2000



## Bewegung ohne Anstrengung

### Die neue Bewegungstherapie

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 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: 4.5120.13**

Mittwoch und Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr

6. September bis 6. Oktober 2000

Anmeldung bis 25. August 2000

**Kursnummer: 4.5120.14**

Dienstag und Donnerstag von 9.00 bis 10.00 Uhr

24. Oktober bis 23. November 2000

Anmeldung bis 13. Oktober 2000

## Meditation – das Tor zur inneren Weisheit!

**Kursnummer: 3.5005.2**

Schritt für Schritt und mit gezielten Übungen lernen Sie sich zu konzentrieren. Es eröffnet sich Ihnen Ihre reiche Wahrheit und Weisheit. Daraus schöpfen Sie Freude, Mut und Stärke und damit mehr Lebensqualität und Selbstbestimmung. Mit der Meditation verfügen Sie über eine äusserst wirkungsvolle Entspan-

nungsmethode. Meditation kann insbesondere bei Konzentrationschwäche, Herzkrankheiten, Bluthochdruck, chronischen Schmerzen und Verspannungen gute Wirkung zeigen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6

Mit Katharina Pastore

6 Doppelstunden

Montag von 16.15 bis 17.45 Uhr

30. Oktober bis 4. Dezember 2000

Fr. 130.–

Anmeldung bis 13. Oktober 2000

## 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

Physikalische Therapie Edelmann

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