

**Zeitschrift:** Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 9 (2003)  
**Heft:** 17

**Rubrik:** Gesundheit - Entspannung - Gedächtnis

### **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:** 14.03.2025

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

## Beckenboden-Gymnastik

Für Frauen, Grundkurs  
Kursnummer: 3.5103.18

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,  
Bewegungspädagogin BGB

6-mal 60 Minuten

Montag von 13.30 bis 14.30 Uhr

10. März bis 14. April 2003

Fr. 90.–

Anmeldung bis 21. Februar 2003

## Beckenboden-Training

Für Frauen, Aufbaukurs  
Kursnummer: 3.5113.7

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, hinterfragen unser Alltagsverhalten und machen weitere Atem- und Entspannungsübungen. Verschiedene Krankenkassen beteiligen sich an den Kurskosten.

Baar, Altersheim Martinspark,  
Mehrzwecksaal

Mit Marianne Hossle,  
Bewegungspädagogin BGB

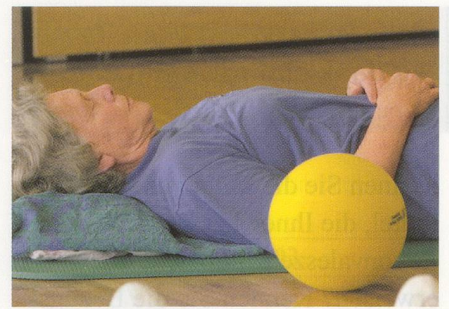
6-mal 45 Minuten

Montag von 14.45 bis 15.30 Uhr

10. März bis 14. April 2003

Fr. 80.–

Anmeldung bis 21. Februar 2003



## Beckenboden-Training

Übungslektionen im Januar und Juni

Sie haben Grundkenntnisse in der Beckenbodenarbeit und möchten das Gelernte in der Gruppe und unter Anleitung weiter vertiefen, repetieren und vor allem wieder Anstösse erhalten, um mit dem Üben fortzufahren.

Baar, Altersheim Martinspark,  
Mehrzwecksaal

Mit Marianne Hossle,  
Bewegungspädagogin BGB

3-mal 45 Minuten

Montag von 15.15 bis 16.00 Uhr

Fr. 40.–

Kursnummer: 3.5114.2

6., 13. und 20. Januar 2003

Anmeldung bis 13. Dezember 2002

Kursnummer: 3.5114.3

2., 16. und 23. Juni 2003

Anmeldung bis 16. April 2003

**Die Mobiliar**  
*macht Menschen sicher*

Generalagentur Klaus Willmann  
Zeughausgasse 2, 6301 Zug

Telefon 041 729 72 72/Fax 041 729 72 62

**Der Glücksfall**  
für Bücherfreunde

**Bücher  
Balmer**

Landsgemeindeplatz  
und Metalli Zug

www.buecher-balmer.ch



## Venentraining

Hilfe für schwache Venen

Teilnahme kostenlos

Tag für Tag befördert das Herz rund 8000 Liter Blut durch unseren Körper. Arterien versorgen die Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen, Venen bilden das Entsorgungssystem. Sie leiten das verbrauchte Blut wieder zum Herzen zurück. Das gelingt gut, solange die Venenklappen funktionieren.

Bei einem Schweregefühl in den Beinen oder geschwollenen Beinen, bei Bindegewebschwäche, Besenreisern oder bereits bestehenden Krampfadern sollten Sie handeln. Dieser Kurs klärt über Venenschwächen auf und Sie lernen spezielle Übungen, um die Venen zu trainieren. Ebenso erhalten Sie Tipps für den Alltag. Am vierten Kursnachmittag sind wir im Freien unterwegs.

Baar, Altersheim Martinspark,  
Mehrzwecksaal

Mit Marianne Hossle,  
Bewegungspädagogin BGB

4 Kursnachmittage; 3-mal 1 Stunde,  
am vierten Nachmittag 2 Stunden  
Montag von 14.00 bis 15.00  
respektive 16.00 Uhr

Fr. 60.–

Kursnummer: 3.5115.2

6. bis 27. Januar 2003

Anmeldung bis 13. Dezember 2002

Kursnummer: 3.5115.3

2. bis 30. Juni 2003, ohne 9. Juni

Anmeldung bis 16. Mai 2003

## OsteoFit Grundkurs

Für Männer und Frauen

Kursnummer: 3.6030.1

Dieser Grundkurs eignet sich besonders für Männer und Frauen mit leichter und mittlerer Osteoporose. In diesem Kurs streben wir mehrere Ziele an:

- Verbesserung der Knochendichte durch mechanische Belastung
- Training von Geschicklichkeit und Reaktion zur Sturzprävention
- Theoretische Kenntnisse zum Thema Knochenauf- bzw. -abbau
- Folgen des Knochenabbaus und was wir dagegen täglich tun können
- Grössere Beweglichkeit im Alltag
- Freude an der Bewegung neu entdecken und erhalten

Regelmässiges, zielgerichtetes Bewegen ist ein Muss für alle Osteoporose-Patienten.

Baar, Gymnastikstudio Bahnhof-Park 4

Mit Edith Notter,

dipl. Gymnastikpädagogin BGB

8-mal 50 Minuten

Mittwoch von 16.45 bis 17.35 Uhr

8. Januar bis 12. März 2003,

ohne 5. und 12. Februar

Fr. 120.–

Anmeldung bis 13. Dezember 2002

## OsteoFit Fortsetzung

Für Männer und Frauen

Kursnummer: 3.6031.1

Dieser Fortsetzungskurs baut auf dem OsteoFit-Grundkurs auf und bietet Ihnen die Möglichkeit, «in Bewegung» zu bleiben!

Baar, Gymnastikstudio Bahnhof-Park 4

Mit Edith Notter,

dipl. Gymnastikpädagogin BGB

8-mal 50 Minuten

Mittwoch von 15.45 bis 16.35 Uhr

2. April bis 4. Juni 2003

ohne 23. und 30. April

Fr. 120.–

Anmeldung bis 21. März 2003

## Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

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

Bitte um frühzeitige Anmeldung

**Sony Center**

**ELSENER**

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



**APOTHEKE HERTIZENTRUM**

Apotheke · Drogerie · Parfümerie · Reformhaus

mgr. pharm. Hanna L. Roth  
Dipl. Homöopathin

Hertzentrum 10  
6303 Zug/Schweiz

Tel. 041 711 85 00  
Fax 041 712 05 85

Blutegeldienst-Tel. 041 710 26 76



**Atemgymnastik**

Kursnummer: 3.5222.1

Damit Sie im Alltag, beim Treppenlaufen, Wandern, Walken, im Fitnesstraining, bei Ihrer Gymnastik in Atem bleiben.

Damit Sie Ihre Entspannungsfähigkeit schulen können.

Damit Sie – z. B. als Asthmatiker – atemerleichternde Übungen anwenden können.

Damit Sie in Bewegung bleiben.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6

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

Dienstag von 9.00 bis 10.00 Uhr

11. März bis 8. April 2003

Fr. 50.–

Anmeldung bis 21. Februar 2003

**Bewegtes Atmen**

Atemschulung und Laufschulung im Freien, damit Sie noch mehr Spass am Laufen haben.

Zug, Pro Senectute, Besammlung

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

Montag von 14.30 bis 15.30 Uhr

Fr. 20.–

Kursnummer: 3.5223.1

24. und 31. März 2003

Anmeldung bis 7. März 2003

Kursnummer: 3.5223.2

12. und 19. Mai 2003

Anmeldung bis 25. April 2003

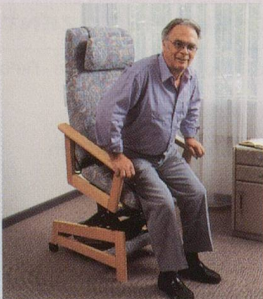
**Hören? Hören!**

Informationen zum Hören

Kursnummer: 3.5320.5

Nimmt die Leistung meines Gehörs im Alter ab? Kann ich etwas dagegen unternehmen? Wer berät mich? Was kostet diese Beratung? Was kann ich machen, wenn ich nicht mehr «so gut» höre? Wann sollte ich an den Einsatz eines Hilfsmittels denken? Welche Technologien gibt es heute? Was muss ich für ein Hörgerät bezahlen, finanziert eine Versicherung mit?

Dies ist eine Auswahl an Fragen, auf die Sie kompetente Antworten erhalten. Zudem können Sie Ihr Gehör an Ort und Stelle kostenlos und unverbindlich testen lassen.

**AUFORUM**

Senioren- und Betagtenprodukte

Wir führen ein umfassendes Programm an Produkten zur

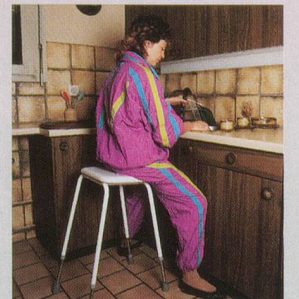
**Förderung der Mobilität und Verbesserung der Pflege zu Hause**

Rufen Sie uns an oder schauen Sie bei uns herein.  
In unserer Ausstellung im **Einkaufszentrum Herti, Zug** können wir Ihnen unsere Produkte zeigen und vorführen.



AUFORUM AG, Einkaufszentrum Herti, 6300 Zug  
Telefon 041 712 14 14, Fax 041 712 14 64  
Internet: [www.auforum.ch](http://www.auforum.ch), E-Mail: [zug@auforum.ch](mailto:zug@auforum.ch)

Öffnungszeiten: Montag – Freitag, 09.00 – 12.00 Uhr / 13.30 – 17.30 Uhr





Zug, Alpenstrasse 15  
 Hörberatung Born  
 Mit Andy Knobel, Akustiker  
 Teilnahme kostenlos

Dienstag, 25. März 2003  
 von 9.00 bis 10.00 Uhr  
 anschliessend fakultativer Gehörtest  
 Anmeldung bis 14. März 2003

## YOGA

Der altbewährte Übungsweg

Gleichgültig ob wir jung oder bereits älter sind, sogar wenn wir krank oder schwach sind – wir alle können mit der Yogapraxis beginnen. Es ist also nie zu spät, etwas für sein Wohlbefinden zu tun. In meinen Yogastunden geht es nicht darum, seinen Körper in akrobatische Stellungen zu zwingen, nicht um das «Können» einer sichtbaren Leistung, sondern um einen inneren Gewinn. Wir üben ohne Anstrengung, ohne Ehrgeiz, ohne Bewertungen. Jede(r) übt zum persönlichen Gewinn, entsprechend den eigenen Möglichkeiten.

### Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55  
 Telefax 041 727 50 60  
 E-Mail: [info@zg.pro-senectute.ch](mailto:info@zg.pro-senectute.ch)  
 Bitte um frühzeitige Anmeldung

Was gewinnen Sie durch Yoga?  
 – Verbesserung der Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers.  
 – Abbau von Verspannungen und Schmerzen.  
 – Zunahme des Atemvolumens.  
 – Zunahme an Vitalität, Kraft, innerer Ausgeglichenheit und Ruhe.  
 – Besseres Wohlbefinden und geistige Flexibilität.

Zug, Baarerstrasse 27  
 Mit Ursula von Matt,  
 dipl. Yogalehrerin SYG  
 Fr. 200.– für 10 Lektionen

Kursnummer: 3.5006.11  
 Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr  
 9. Januar bis 27. März 2003, ohne 6. und 13. Februar  
 Anmeldung bis 13. Dezember 2002

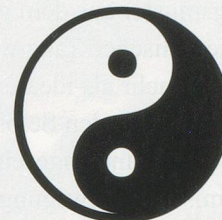
Kursnummer: 3.5006.12  
 Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr  
 9. Januar bis 27. März 2003, ohne 6. und 13. Februar  
 Anmeldung bis 13. Dezember 2002

Kursnummer: 3.5006.13  
 Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr  
 3. April bis 10. Juli 2003, ohne 17. und 24. April  
 Anmeldung bis 21. März 2003

Kursnummer: 3.5006.14  
 Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr  
 3. April bis 10. Juli 2003, ohne 17. und 24. April  
 Anmeldung bis 21. März 2003

## Traditionelle Chinesische Medizin TCM

Akupunktur, Qi-Gong, Feng-Shui ...



Sie wollten schon lange wissen, was hinter diesen Begriffen verborgen ist. In diesem Kurs erfahren Sie, wie dieses ganzheitliche, jahrtausendealte Heilsystem der Traditionellen Chinesischen Medizin aufgebaut ist und wie es im Menschen wirkt. Mit Übungsanleitungen zum Selbermachen, zur Entspannung und für die innere Kraft.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6  
 Mit Irene Ambühl-Dali  
 2-mal 2 Stunden  
 Fr. 70.–

Kursnummer: 3.5130.4  
 Dienstag von 9.30 bis 11.30 Uhr  
 21. und 28. Januar 2003  
 Anmeldung bis 10. Januar 2003

Kursnummer: 3.5130.5  
 Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr  
 14. und 21. Mai 2003  
 Anmeldung bis 2. Mai 2003

# monslers

moderne Orthopädie

Aegeristrasse 46, 6300 Zug, Tel. 041 711 69 92

Prothesen	Korsette
Masseinlagen	Mieder
Bandagen	Orthesen

Bahnhofstrasse 148 6423 Seewen  
 ( Vis à Vis Bahnhof und Bus )  
 Telefon / Fax 041 811 38 88

— Helfen ist unser Beruf —



## Gesundheitstanz

Für Frauen

Kursnummer: 3.5121.4

Bewegungsmuster aus dem griechisch-orientalischen Tanz werden heute immer mehr als ideale Grundlage einer wohltuenden Selbstmassage unserer Organe angesehen. Die rhythmischen Bewegungen des Körpers fördern dessen ganzheitliches Gleichgewicht und harmonisieren den Stoffwechsel. Es entsteht der «jugendliche Kreislauf der Säfte» (Humores), der Ursachen für schlechten Schlaf, Verdauungsstörungen, Anfälligkeit für negativen Stress und für Depression beseitigen kann. Schrittweise gewinnen wir «Humor» und somit Lebensfreude im Alltag zurück.

Zug, Pfarreiheim St. Johannes, Saal

Mit Annette Brändlin, Einsiedeln

6-mal 90 Minuten

Mittwoch von 9.30 bis 11.00 Uhr

5. März bis 9. April 2003

Fr. 150.-

Anmeldung bis 21. Februar 2003

## Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

Telefax 041 727 50 60

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

Bitte um frühzeitige Anmeldung

## Gedächtnistraining

Geistig fit bleiben

Kursnummer: 3.5001.10

In diesem Kurs verbessern wir mit gezielten Übungen die Konzentrations- und Merkfähigkeit. Wir trainieren die raschere Wortfindung und erweitern unseren Wortschatz. Wir lernen unsere Sinnesorgane bewusster zu gebrauchen und steigern damit unsere Aufmerksamkeit. Und es macht Spass, die grauen Zellen zu aktivieren.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6

Mit Heidi Meienberg

zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,

Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

6 Doppelstunden

Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr

19. Februar bis 26. März 2003

Fr. 120.-

Anmeldung bis 7. Februar 2003

## Gedächtnistraining

Fortsetzung

Kursnummer: 3.5011.3

Sie haben schon einmal einen Gedächtnistrainings-Kurs besucht und möchten gerne in einer Gruppe üben und trainieren.

In einer entspannten Atmosphäre werden Sie das Gelernte anwenden, vertiefen und natürlich auch Neues lernen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6

Mit Heidi Meienberg

zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,

Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

6 Doppelstunden

Mittwoch von 9.30 bis 11.30 Uhr

19. Februar bis 26. März 2003

Fr. 120.-

Anmeldung bis 7. Februar 2003

## Normales Altern oder Demenz?

Kursnummer: 3.5330.1

Dieser Kurs richtet sich an Leute, welche Veränderungen (z. B. Gedächtnisschwächen, Wortfindungsstörungen, Orientierungsschwierigkeiten) der eigenen geistigen Leistungsfähigkeit oder jener von Angehörigen feststellen und sich Gedanken machen, ob diese harmlos oder bereits erste Warnzeichen einer beginnenden Demenz (= Entgeistigung) sind.

Der Kursleiter klärt Begriffe, erwähnt Demenzformen (z. B. Alzheimerkrankheit) und zeigt auf, wie eine Demenz erkannt und diagnostiziert wird. Im Weiteren erläutert er therapeutische Möglichkeiten und nennt Ansprechpartner, welche im Kanton Zug zur Verfügung stehen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 6

Mit Dr. med. Hans-Peter Fisch

2 Doppelstunden

Donnerstag von 16.10 bis 18.00 Uhr

3. und 10. April 2003

kostenlos

Anmeldung bis 21. März 2003

Dieser Kurs wird von der Firma Janssen-Cilag AG, Baar, finanziert.



HOCH- UND TIEFBAU

RENOVATION/KUNDENARBEITEN

BETONINSTANDSETZUNG

AUSSENWÄRMEDÄMMUNG

BETONBOHREN UND -TRENKEN

**LANDIS BAU AG ZUG**  
ZUG/BAAR/HÜNENBERG/ROTKREUZ  
Albisstrasse 1 6304 Zug Tel. 041 729 19 19