

# Gesundheit

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug**

Band (Jahr): **15 (2009)**

Heft 29

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **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.

# Gesundheit

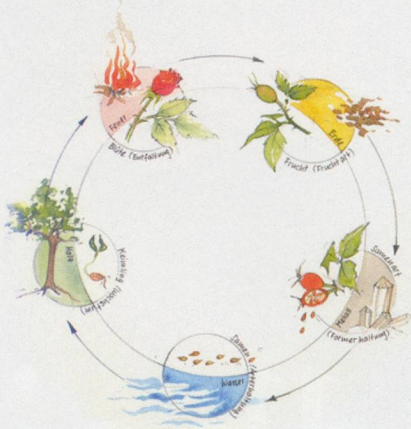
Gesundheitsförderung 44

Körperbewusstsein 45

## Gesundheitsförderung

Angebotsnummer: 5.3201.2

### Ernährung nach den fünf Elementen



Die Ernährung nach den fünf Elementen hat ihren Ursprung in China und bedeutet, dass alle unsere Nahrungsmittel den fünf Grundelementen (Feuer, Wasser, Metall, Erde und Holz) zugeordnet werden können. Wer sich dementsprechend ausgewogen ernährt, erfährt eine wesentliche Verbesserung des Wohlfühls und gibt dem Körper, was er braucht.

Es bedeutet zurück zur Basis einer natürlichen Ernährung, wobei wir die einheimischen Produkte für uns nutzen. Zurück zu dem, was unsere Mütter noch wussten und was für unseren Körper und unsere Seele gut ist.

Bei dieser Ernährung wird nicht nach der Anzahl der Kalorien gefragt, sondern nach dem Gleichgewicht bzw. Ungleichgewicht in unserem Körper. Die fünf Elemente sind den fünf grossen Organbereichen unseres Körpers zugeordnet. Hier bedeutet Gesundheit, dass jedes Organ in harmonischem Gleichgewicht steht. Falls in einem Organbereich ein Energieungleichgewicht vorliegt, kann dies durch eine gezielte Anwendung der fünf Elemente wieder ausgeglichen werden.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4  
Mit Daniela Lüthi-Müller, Ernährungs-  
beraterin nach den fünf Elementen  
26. Februar 2009  
Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr  
CHF 20.–  
Anmeldung bis 5. Februar 2009

Kursnummer: 5.3104.2

### Zuger Gesundheitstage 2009

Für Ihre Gesundheit. Für Ihr Wohlbefinden. Für Ihre Fitness. Zur Vorbeugung von Krankheiten.

Während dreier Tage erhalten Sie einen Überblick über das Leistungsangebot der anwesenden Firmen und Institutionen.

Sie haben die Möglichkeit, sich kostenlos beraten zu lassen und verschiedene Gesundheitstests zu machen. Es finden auch Vorträge zur Gesundheitsprävention und Rehabilitation statt.

Zug, Casino  
Donnerstag bis Samstag,  
16. bis 18. April 2009  
Öffnungszeiten: Donnerstag und Freitag  
von 13.00 bis 20.00 Uhr  
Samstag von 10.00 bis 16.00 Uhr  
Eintritt frei  
Weitere Informationen entnehmen Sie im  
April 2009 den Tageszeitungen oder dem  
Zuger Amtsblatt.

Kursnummer: 5.3101.3

### Gedächtnistraining

Geistig fit bleiben

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,  
eduQua-zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,  
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis  
6 Doppelstunden  
Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr  
18. Februar bis 25. März 2009  
CHF 180.–  
Anmeldung bis 28. Januar 2009

#### Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55  
Telefax 041 727 50 60  
anmeldung@zg.pro-senectute.ch

### Im Mittelpunkt Ihre Gesundheit



#### Ausgewiesene chinesische TCM-Ärzte behandeln Sie mit:

- Akupunktur
- Moxibustion
- Wärmebehandlungen
- Tui-Na Massage
- Schröpfung
- Chinesischer Kräutermedizin



MediQi · Das Zentrum für Traditionelle  
Chinesische Medizin an der Androsklinik  
Rigistrasse 1 · 6330 Cham  
Tel. 041 781 55 00 · Fax 041 781 55 01 · www.mediqi.ch

## Körperbewusstsein, meditatives Bewegen

Kursnummer: siehe unten

### Gedächtnistraining

Fortsetzung



Sie haben schon einmal einen Gedächtnistrainingskurs 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

eduQua-zertif. Gedächtnistrainerin SVGT,  
Ausbilderin mit eidg. Fachausweis

6 Doppelstunden

Kursnummer: 5.3102.5

Mittwoch von 16.15 bis 18.15 Uhr

18. Februar bis 25. März 2009

CHF 180.–

Anmeldung bis 28. Januar 2009

Kursnummer: 5.3303.3

### Tai-Chi/Qi Gong

Anfänger

Tai-Chi/Qi Gong besteht aus Elementen wie Entspannung, Bewegung, Ruhe und Konzentration. In diesem Kurs werden wir vor allem langsame und entspannte Bewegungsformen und -abläufe üben, die dazu beitragen, unsere Gesundheit «ganzheitlich» – im Sinne von Körper, Geist und Seele – zu erhalten und zu fördern. Geduld und eine positive Einstellung sind die einzigen Voraussetzungen.

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2

Mit Jon Carl Tall

12 Lektionen

Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

16. Februar bis 4. Mai 2009

CHF 276.– ab 8 Personen

CHF 336.– bei 6 bis 7 Personen

Anmeldung bis 26. Januar 2009

Kursnummer: 5.3304.3

### Tai-Chi/Qi Gong

Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die den Grundkurs bereits mindestens zweimal besucht haben. Nebst der Vertiefung des Gelernten können Sie neue Formen kennenlernen.

Zug, Sportzentrum Tazü, Hertistrasse 2

Mit Jon Carl Tall

12 Lektionen

Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr

16. Februar bis 4. Mai 2009

CHF 276.– ab 8 Personen

CHF 336.– bei 6 bis 7 Personen

Anmeldung bis 26. Januar 2009

Kursnummern: siehe unten

### Yoga

Der altbewährte Übungsweg

In meinen Yogastunden geht es nicht darum, den Körper in akrobatische Stellungen zu zwingen, nicht um das «Können» einer sichtbaren Leistung, sondern um einen inneren Gewinn. Wir üben ohne Anstrengung, ohne Ehrgeiz und ohne Bewertungen.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137

Mit Ursula von Matt, dipl. Yogalehrerin SYG

Kursnummer: 5.3302.9

Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr

8. Januar bis 2. April 2009

ohne 5. und 12. Februar

CHF 275.– für 11 Lektionen

Anmeldung bis 18. Dezember 2008

Kursnummer: 5.3302.10

Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

8. Januar bis 2. April 2009

ohne 5. und 12. Februar

CHF 275.– für 11 Lektionen

Anmeldung bis 18. Dezember 2008

Kursnummer: 5.3302.11

Donnerstag von 8.30 bis 9.45 Uhr

30. April bis 2. Juli 2009

ohne 21. Mai und 11. Juni

CHF 200.– für 8 Lektionen

Anmeldung bis 9. April 2009

Kursnummer: 5.3302.12

Donnerstag von 10.00 bis 11.15 Uhr

30. April bis 2. Juli 2009

ohne 21. Mai und 11. Juni

CHF 200.– für 8 Lektionen

Anmeldung bis 9. April 2009

Alles, was man gerne trinkt,  
in unseren Wein- und Getränkemärkten  
in Zug oder Unterägeri.



www.getraenkezug.ch

**WEBER-VONESCH**

# Ferienwochen „Fit im Alter“

## Das Angebot beinhaltet

Gesunde Ernährung (Fitnessmenüs), leichte Gymnastik, Morgenturnen, geführtes Walking, Einführung in die Sauna-Benutzung, MTT Training, Wassergymnastik, Tipps für gesundes Kochen und praktisches Kochtraining, ärztliche Hinweise zu „Fit im Alter“, Filmvortrag über gesundes Leben und Vortrag „Physiotherapie“. Die sportlichen Aktivitäten werden von einer erfahrenen Physiotherapeutin begleitet.

## Das sind die Daten 2009

Jeweils von Sonntag (Anreise) bis Samstag (Abreise)

08. März – 14. März

5. Juli – 11. Juli

07. Sept. – 12. Sept.

08. Nov. – 14. Nov.

## Allgemeine Bedingungen

Ärztliche Bescheinigung erwünscht.

## Pauschalpreis

Fr. 1206.– Einzelzimmer

Fr. 906.– Doppelzimmer, pro Person

Mindestanzahl ab 6 Personen

Haben Sie Fragen? Ihre Ansprechperson ist unsere Gästebetreuerin Frau Regula Seemann

kneipp  hof

CH-8374 Dussnang • [www.kneiphof.ch](http://www.kneiphof.ch)

kneipp-hof Dussnang AG

Kurhausstrasse 34

8374 Dussnang

Tel. 071 978 63 63

Fax 071 978 63 64

[info@kneiphof.ch](mailto:info@kneiphof.ch)

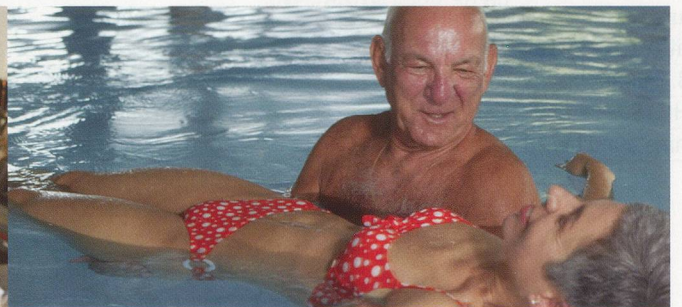
Erholung im Tannzapfenland

COMMITTED TO  
EXCELLENCE  
**EFQM**

  
Quality.  
Our Passion.

# Wellness Fitness

alles unter einem Dach



■ Badeparadies mit Thermal- und Solbädern

■ Individuelles Training  
Beratung durch ausgewiesene Instruktoressen, Herz-Kreislauf und Krafttraining an modernsten Geräten

■ Saunawelt für Wohlbefinden

■ Grosses Kursangebot  
Aquafit  
Fitgymnastik für Senioren  
Rückengymnastik und vieles mehr

## Attraktive Preise:

Jahreskarte A Fr. 1050.-  
(uneingeschränkte Eintritte)

Jahreskarte Z Fr. 750.-  
(Mo-Fr 07.00 - 17.00 Uhr)

Jahreskarte APLUS Fr. 1200.-  
(uneingeschränkte Eintritte inkl. Kursangebot)

Jahreskarte ZPLUS Fr. 900.-  
(Mo-Fr 07.00 - 17.00 Uhr inkl. Kursangebot)

Einzeleintritt Fr. 30.-

5er Abonnement Fr. 120.-

12er Badeabonnement Fr. 220.-  
(Mo-Fr 07.00 - 17.00 Uhr max. 2 Stunden)

Wir beraten Sie gerne an der Rezeption.

## Attraktive Öffnungszeiten:

Mo-Fr 07.00 - 23.00 Uhr

Sa/So 08.00 - 22.00 Uhr

## Fitnesspark Eichstätte

Baarerstrasse 53 • 6300 Zug

Tel. 041 711 13 13

Fax 041 711 19 19

**FITNESS**  **PARK**  
EICHSTÄTTE · ZUG

**MIGROS**

Kursnummer: 5.3307.3

### Beckenboden-Training für Männer

«Nicht bloss ein Muskel»

Der Beckenboden ist Abschluss unseres Rumpfes nach unten, stützt alle Organe des kleinen Beckens, sorgt für eine gute Haltung, ist Kraftzentrum unseres Körpers und gibt uns Halt, Sicherheit, Stabilität und Bodenständigkeit. Jedermann sollte wissen, wo der Beckenboden liegt, wie er funktioniert und wie man ihn spezifisch trainieren kann, damit die Lebensqualität mit einem aktiven Beckenboden im Alter erhalten bleibt. In diesem Kurs werden Sie etwas über die Anatomie erfahren, den Beckenboden durch Wahrnehmungsübungen besser spüren und durch gezielte Übungen kräftigen und lösen. Das Beckenboden-Training eignet sich hervorragend zur Vorbeugung und Behandlung von Inkontinenz (ausser Überlaufinkontinenz) und ist empfehlenswert nach Prostata- und Darmoperationen.

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstrasse 137

Mit Susanne Flühler-Müller,  
dipl. Bewegungspädagogin und  
dipl. Pilates-Trainerin

Montag von 11.00 bis 12.00 Uhr

5. Januar bis 2. März 2009

ohne 2. und 9. Februar

CHF 140.– für 7 Lektionen

Anmeldung bis 15. Dezember 2008

Ein Fortsetzungskurs ist möglich

Kursnummer: siehe unten

### Pilates



Joseph Pilates, 1880 in Deutschland geboren, entwickelte eine sanfte Trainingsmethode, mit der Sie vor allem Ihre Rücken-, Beckenboden- und Ihre Schultermuskulatur stärken und beweglicher machen. Es erfordert keine aufwändige Ausrüstung. Alles, was Sie brauchen, ist lockere, bequeme Kleidung. Sie können einzelne Übungen jeweils zu Hause wiederholen und schon nach kurzer Zeit werden Sie sich vitaler fühlen. «Wahres Alter wird nicht in Jahren gemessen» (J. Pilates).

Zug, Qi-Harmonie, Baarerstr. 137

Mit Susanne Flühler-Müller,  
dipl. Bewegungspädagogin und  
dipl. Pilates-Trainerin

### für Anfängerinnen und Anfänger

Kursnummer: 5.3308.4

Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

5. Januar bis 6. April 2009

ohne 2. und 9. Februar

CHF 240.– für 12 Lektionen

Anmeldung bis 15. Dezember 2008

Kursnummer: 5.3308.5

Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr

27. April bis 29. Juni 2009 ohne 1. Juni

CHF 180.– für 9 Lektionen

Anmeldung bis 6. April 2009

### für Fortgeschrittene

Kursnummer: 5.3309.4

Montag von 9.00 bis 10.00 Uhr

5. Januar bis 6. April 2009

ohne 2. und 9. Februar

CHF 240.– für 12 Lektionen

Anmeldung bis 15. Dezember 2008

Kursnummer: 5.3309.5

Montag von 9.00 bis 10.00 Uhr

27. April bis 29. Juni 2009 ohne 1. Juni

CHF 180.– für 9 Lektionen

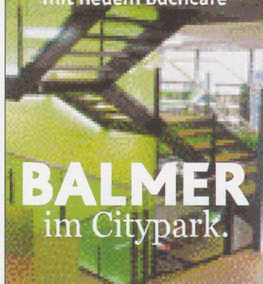
Anmeldung bis 6. April 2009

### Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55

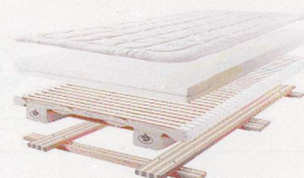
Telefax 041 727 50 60

anmeldung@zg.pro-senectute.ch

Direkt im Zentrum von Zug  
mit neuem BuchcaféBalmer Citypark  
Rigistrasse 3  
6300 Zug  
Tel. 041 726 97 97  
citypark@buchhaus.chBalmer Metalli  
Einkaufs-Allee Metalli  
6304 Zug  
Tel. 041 726 97 87  
metalli@buchhaus.chBalmer Zugerland  
Hinterbergstrasse 40  
6312 Steinhausen  
Tel. 041 740 58 77  
zugerland@buchhaus.chBALMER  
BUCHHAUS.CH

### HÜSLER NEST- Bettinhalt

auch für Sie ein Genuss



anders schlafen

Hüslер Nest

Wohn- und Bettencenter

Baarerstrasse 53/55

6300 Zug

Tel. 041 710 88 50 Fax 041 710 88 63  
E-Mail zug@huesler-nest.info