Alltag und Gesundheit

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55**

Band (Jahr): **4 (1998)**

Heft 7

PDF erstellt am: **28.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Gedächtnistraining: Geistig fit bleiben
5018.1

Wer rastet, der rostet! Genauso wie der Körper lässt sich auch das Gedächtnis trainieren. Sie lernen den bewussten Umgang mit dem Gedächtnis kennen und wie Sie Ihre Gedächtnisleistungen erhalten und verbessern können.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 1
Mit Heidi Meienberg, Telefon 741 20 33
6 Doppelstunden
Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr
29. April bis 3. Juni 1998
Fr. 100.–
Anmeldung bis 18. April 1998

Brain Gym
«Hirn-Gymnastik»
5028

Wir erreichen mit einfachen und natürlichen Bewegungen im Sitzen oder Stehen eine bessere Koordination der beiden Hirnhälften. Dies steigert unsere Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit und fördert die körperliche und seelische Ausgeglichenheit, was sich im täglichen Leben sehr positiv auswirken wird.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4
Mit Hetty Rickenmann
5 Doppelstunden
Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr
20. April bis 18. Mai 1998
Fr. 90.–
Anmeldung bis 4. April 1998

Hautveränderungen, Hautpflege
5228.1

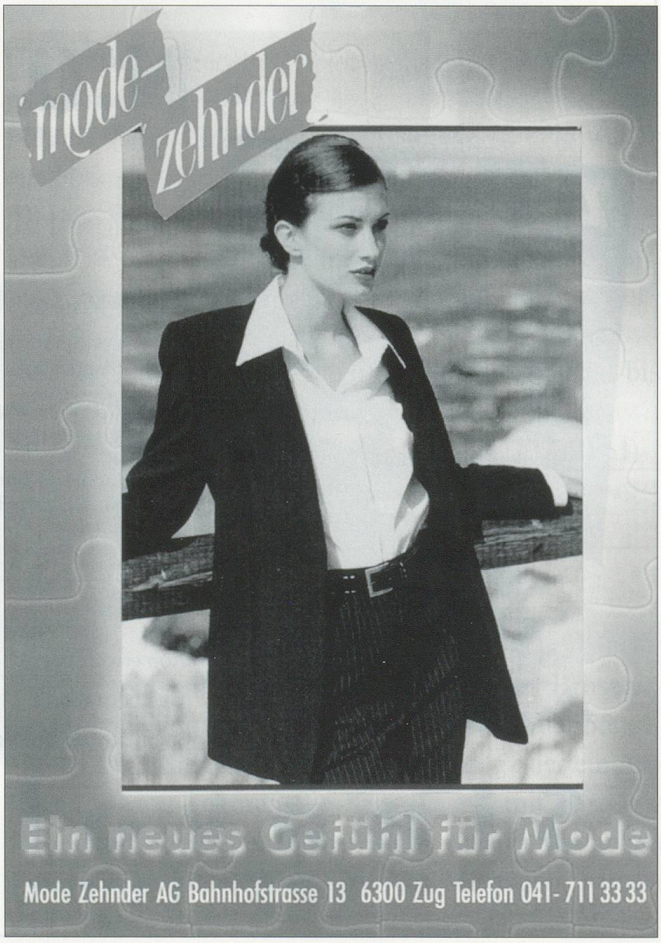
Mit zunehmendem Alter verändert sich die Haut – unser wichtiges und grosses Organ. Innere und äussere Faktoren spielen dabei eine Rolle. Wir wollen diese kennenlernen, Möglichkeiten der Vorbeugung, der Pflege und Behandlung besprechen.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 2
Mit Dr. med. Hans-Peter Huber
2 Doppelstunden
Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr
26. März und 2. April 1998
Fr. 50.–
Anmeldung bis 14. März 1998

Schmerzfrei – Zilgrei
5138.1

Es wird Ihnen gezeigt und Sie erfahren, wie Sie selber Schmerzen wie Rückenbeschwerden, Ischias, Gelenkschmerzen, Rheuma, Kopfweh u. a. m. verringern oder beseitigen können. Zilgrei, die kombinierte Atem- und Haltungstherapie – entwickelt von Frau A. Zillo und Dr. H. Greissing – ist eine natürliche Selbstbehandlungsmethode, einfach zu erlernen, sanft, schmerzlos, rasch und anhaltend wirksam. Auf Anfrage beteiligt sich evtl. Ihre Krankenkasse an den Kosten.

Baar, Altersheim Martinspark, Mehrzwecksaal
Mit Marianne Hossle, Telefon 761 90 10
8 mal 90 Minuten
Fr. 240.–, inkl. Buch
Montag von 14.00 bis 15.30 Uhr
27. April bis 22. Juni 1998, ohne 1. Juni
Anmeldung bis 4. April 1998



Beckenboden-Gymnastik für Frauen
5168.1+2

Inkontinenz muss nicht sein! Mit gezielten gymnastischen Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen lernen wir, unsere Beckenboden-Muskulatur zu spüren und zu stärken. Ein konsequentes Beckenboden-Training kann bei Blasenschwäche vorbeugen und helfen. Auf Anfrage beteiligt sich evtl. Ihre Krankenkasse an den Kosten.

Baar, Altersheim Martinspark, Mehrzwecksaal
Mit Marianne Hossle, Telefon 761 90 10
6 mal 50 Minuten
Fr. 70.–
Anmeldung bis 14. Februar 1998

5168.1

Montag von 14.00 bis 14.50 Uhr
2. März bis 6. April 1998

5168.2

Montag von 15.00 bis 15.50 Uhr
2. März bis 6. April 1998

Alexander-Technik – Eine Einführung
5148.1+2

Die Alexander-Technik vermittelt einen besseren Umgang mit dem eigenen Körper. Sie hat sich seit 100 Jahren bewährt und zahlreichen Menschen geholfen, sich von Schmerzen und Verspannungen zu befreien, eine natürliche Haltung zu erlangen und sich mit mehr Leichtigkeit zu bewegen. Dieser Kurs bietet einen ersten Einblick in die Welt der Alexander-Technik und ermöglicht bereits einige praktische Erfahrungen.

Zug, Gesundheitshaus Grafenau, Aabachstrasse
Mit Elmar Koch, Telefon 728 62 62
3 Doppelstunden
Dienstag von 14.00 bis 16.00 Uhr
Fr. 180.–

5148.1

13., 20. und 27. Januar 1998
Anmeldung bis 3. Januar 1998

5148.2

21., 28. April und 5. Mai 1998
Anmeldung bis 4. April 1998

Feldenkrais
5178.1

Mit der Feldenkrais-Methode lernen die Menschen jeden Alters durch behutsame und leichte Bewegungen achtsamer mit ihrem Körper umzugehen. Feldenkrais-Lektionen sind keine klassisch strengen Bewegungsabläufe, wie man sie aus dem Gymnastikunterricht kennt. Sie sind vielmehr Aufforderung zur Selbsterforschung und Bewusstmachung der Zusammenhänge zwischen Körper, Gefühl, Wahrnehmung und der Fähigkeit zu lernen. Resultat: Leichter und bewusster mit meinem Körper umgehen können.

Zug, bsz, Ballettschule Zug, Baarerstrasse 10
Mit Janine Birchler, Telefon 780 42 68
8 mal 90 Minuten
Dienstag von 9.00 bis 10.30 Uhr
17. Februar bis 7. April 1998
Fr. 180.–
Anmeldung bis 31. Januar 1998

Astrologie
5068.1

Sie haben schon viel über Astrologie gehört, vielleicht auch schon darüber gelesen. Nun, was ist das eigentlich? Sie lernen eine jahrhundertealte Geisteswissenschaft näher kennen.

Was bedeuten Elemente, Tierkreiszeichen, Aszendent, Planeten, Häuser usw.? Sie bekommen einen neutralen, allgemeinen Eindruck über die Astrologie.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 2
Mit Adrienne Blum, Telefon 758 17 06
6 Doppelstunden
Dienstag von 14.00 bis 16.00 Uhr
28. April bis 2. Juni 1998
Fr. 90.–
Anmeldung bis 18. April 1998

Fahrtauglich? Jawohl!
5518.1

Autofahren ist eine Möglichkeit, mobil und unabhängig zu bleiben. Diese Bewegungsfreiheit wollen wir aufrechterhalten, indem wir unser Wissen auffrischen (aktuelle Verkehrstheorie), uns über Gefahren informieren und neue Tips für sicheres Fahren kennenlernen. Es besteht die Möglichkeit, im Anschluss an den Kurs mit dem Fahrlehrer auch Fahrstunden abzumachen.

Zug, AFV Verkehrsschule, Baarerstrasse 19

Mit Bruno Meier, Telefon 077 411 511

3 Doppelstunden

Montag, Mittwoch und Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr

4., 6. und 8. Mai 1998

Fr. 120.–

Anmeldung bis 18. April 1998

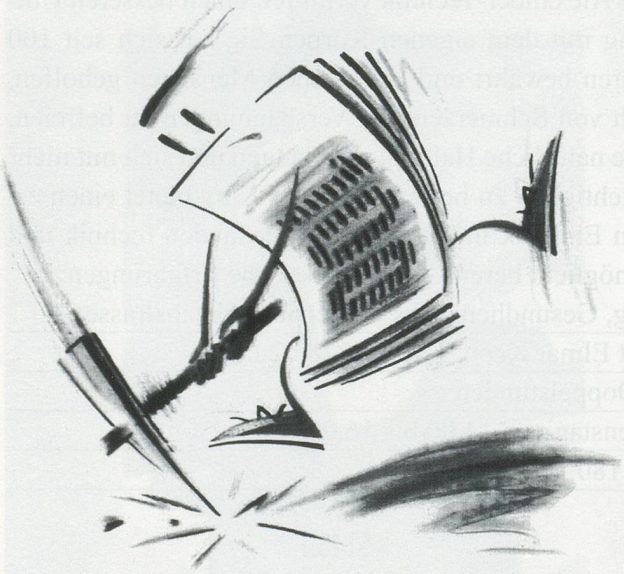
Hufschmid

Wir installieren alles Elektrische.

041 769 69 69

Industriestrasse 55, 6300 Zug

Hier muss Ihr Geld arbeiten.



Zuger Kantonalbank

Da ist Zug drin!