

**Zeitschrift:** 55-plus : Kurse/Veranstaltungen für Leute über 55  
**Band:** 3 (1997)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Alltag und Gesundheit

### **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:** 13.10.2024

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

# Alltag und Gesundheit

## Brain Gym

«Hirn-Gymnastik»

5027

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

3. November bis 1. Dezember 1997

Fr. 90.–

Anmeldung bis 18. Oktober 1997

## Astrologie

5067

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 von der Astrologie.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 2

Mit Adrienne Blum, Telefon 758 17 06

6 Doppelstunden

Mittwoch von 09.00 bis 11.00 Uhr

22. Oktober bis 26. November 1997

Fr. 90.–

Anmeldung bis 4. Oktober 1997

## Mit Freude älter werden – dank Mental-Training

5037

Mental-Training führt Sie zur Fähigkeit, bewusste und unbewusste Energien zu mobilisieren, um die Lebensfreude zu steigern, gesund und fit zu bleiben, Ziele zu verwirklichen und das Leben zu geniessen.

Baar, Eos Seminare GmbH, Lättichstrasse 1

Mit Marie-Claire Hodel-Cadotsch, dipl. Mental-

Trainerin ILP, Telefon 760 88 89

4 Doppelstunden

Montag von 14.00 bis 16.00 Uhr

6. bis 27. Oktober 1997

Fr. 210.–, inkl. Kursunterlagen

Anmeldung bis 20. September 1997

## Hautveränderungen, Hautpflege

5227

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

Zug, Pro Senectute, Kursraum 2

Mit Dr. med. H.P. Huber

2 Doppelstunden

Donnerstag von 14.00 bis 16.00 Uhr

23. und 30. Oktober 1997

Fr. 50.–

Anmeldung bis 4. Oktober 1997

## Gedächtnistraining: Geistig fit bleiben

50172

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 2

Mit Heidi Meienberg, Telefon 741 20 33

6 Doppelstunden

Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr

5. November bis 17. Dezember 1997, ohne 3. Dez.

Fr. 90.–

Anmeldung bis 18. Oktober 1997

## Gesichtspflege und Make-up für Frauen

5217

Unter Anleitung einer Spezialistin für Gesichtspflege und Make-up versuchen Sie, durch die richtige Anwendung der zur Verfügung stehenden Produkte Ihr Aussehen und Ihre Ausstrahlung zu optimieren.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 2

Mit Parfumerie Oswald Zug

1 Nachmittag

Mittwoch von 14.00 bis 16.30 Uhr

22. Oktober 1997

Fr. 40.–, inkl. Gutschein

Anmeldung bis 4. Oktober 1997



## **Kinesiologie**

**5127**

Es gibt keine schlechten oder unnützen Heilverfahren, höchstens schlechte oder falsche Anwendungen in falschen Situationen. Wir sehen uns ein natürliches Heilverfahren etwas genauer an:

Kinesiologie, die Lehre von den Muskelbewegungen und den Energieströmen. Wie wird diese Methode ausgeführt und was kann sie bewirken? Wir verschaffen uns einen tieferen Einblick mit Anwendungsbeispielen (2 bis 3 Tests), kein Ausbildungskurs.

Zug, Pro Senectute, Kursraum 4

Mit Trudi Neher, Telefon 711 82 56

2 Doppelstunden

Dienstag von 14.00 bis 16.00 Uhr

18. und 25. November 1997

Fr. 40.–

Anmeldung bis 1. November 1997

## **Alexander-Technik · Eine Einführung**

**5147.1+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

2 Doppelstunden und eine Einzellektion

Dienstag von 14.00 bis 16.00 Uhr

Fr. 150.–

### **Kurs 5147.1**

16., 23. und 30. September 1997

Anmeldung bis 30. August 1997

### **Kurs 5147.2**

11., 18. und 25. November 1997

Anmeldung bis 25. Oktober 1997

## **Schmerzfrei – Zilgri**

**5137.2**

Es wird Ihnen gezeigt und Sie erfahren, wie Sie selber Schmerzen wie Rückenbeschwerden, Ischias, Gelenkschmerzen, Rheuma, Kopfweh u.a.m. verringern oder beseitigen können. Zilgri, 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 Ihre Krankenkasse möglicherweise an den Kosten.

Baar, Altersheim Martinspark, Mehrzwecksaal

Mit Marianne Hossle, Telefon 761 90 10

8 mal 90 Minuten

Montag von 14.00 bis 15.30 Uhr

20. Oktober bis 15. Dezember 1997, ohne 8. Dezember

Fr. 240.–, inkl. Buch

Anmeldung bis 4. Oktober 1997

## **Beckenboden-Gymnastik für Frauen**

**5167.3+4**

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

Baar, Altersheim Martinspark, Mehrzwecksaal

Mit Marianne Hossle, Telefon 761 90 10

6mal 50 Minuten

Fr. 70.–

Anmeldung bis 9. August 1997

### **Kurs 5167.3**

Montag von 14.00 bis 14.50 Uhr

25. August bis 29. September 1997

### **Kurs 5167.4**

Montag von 15.00 bis 15.50 Uhr

25. August bis 29. September 1997



## Feldenkrais 5177

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.

Cham, Altersheim Bühl

Mit Janine Birchler, Telefon 780 42 68

8mal 90 Minuten

Donnerstag von 14.30 bis 16.00 Uhr

23. Oktober bis 11. Dezember 1997

Fr. 180.-

Anmeldung bis 4. Oktober 1997

## Fahrtauglich? Jawohl! 5517

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

Zug, AFV Verkehrsschule, Baarerstrasse 19

Mit Bruno Meier, Telefon 077-41 15 11

3 Doppelstunden

Montag, Mittwoch und Freitag von 9.00 bis 11.00 Uhr

10., 12. und 14. November 1997

Fr. 120.-

Anmeldung bis 25. Oktober 1997

# 60 Jahre und ein bisschen weise.

**Konto 60+:** Es ist eines für alles – Zahlen, Sparen, Anlegen und Vermögensnutzung genau auf Ihre Bedürfnisse massgeschneidert. Und weil Sie die exklusiven Leistungen des Kontos 60+ nur optimal nutzen, wenn Sie diese auch genau kennen, legen wir auf Ihre persönliche und kompetente Beratung besonderes Gewicht.



**Schweizerischer  
Bankverein**

Schweizerischer Bankverein, Bundesplatz 1, 6301 Zug, Telefon 041 / 727 00 11  
Schweizerischer Bankverein, Dorfstrasse 16, 6340 Baar, Telefon 041 / 767 70 10