Zeitschrift: Älter werden : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zug

Band: 7 (2001)

Heft: 14

Rubrik: Gesundheit und Entspannung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

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

Gesundheit und Entspannung

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
13. und 20. September 2001
1. Donnerstag von 9.00 bis 11.00 Uhr
2. Donnerstag von 8.30 bis 11.30 Uhr
Fr. 65.–
Anmeldung bis 24. August 2001

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, Pfarreiheim St. Johannes, Raum 7
Mit Margarete Stadlin, dipl. Atem- und Bewegungspädagogin, Methode Klara Wolf
3 Lektionen
Mittwoch von 9.30 bis 10.30 Uhr
Fr. 60.–

Einführungskurse
Kursnummer: 3.5220.7
29. August bis 12. September 2001
Anmeldung bis 17. August 2001

Kursnummer: 3.5220.8
24. Oktober bis 7. November 2001
Anmeldung bis 12. Oktober 2001

Weiterführungskurse
Kursnummer: 3.5221.5
19. September bis 3. Oktober 2001
Anmeldung bis 7. September 2001

Kursnummer: 3.5221.6
14. bis 28. November 2001
Anmeldung bis 2. März 2001

Zilgrei – der eigene Weg zur Gesundheit
Kursnummer: 3.5101.8

Aufbaukurs zum Thema «Rückenschmerzen».
Sie kennen Zilgrei – die kombinierte Atem- und Haltungstherapie – bestens und haben schon einmal einen Selbsthilfekurs besucht. Sie möchten das Gelernte auffrischen, mit Gleichgesinnten üben und speziell neue Selbstbehandlungen bei Rückenschmerzen kennen lernen.
Dieser Kurs bietet die Gelegenheit dazu.

Baar, Altersheim Martinspark, Mehrzwecksaal
Mit Marianne Hossle, Zilgrei-Lehrerin
3 mal 90 Minuten
Montag von 14.00 bis 15.30 Uhr
27. August bis 10. September 2001
Fr. 100.–, teilweise Krankenkassen-Anerkennung
Anmeldung bis 17. August 2001

Auskunft und Anmeldung
Telefon 041 727 50 55
Telefax 041 727 50 60
E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

Beckenboden-Gymnastik
für Frauen, Grundkurse

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
Fr. 80.–

Kursnummer: 3.5103.13
Montag von 13.30 bis 14.20 Uhr
29. Oktober bis 3. Dezember 2001
Anmeldung bis 12. Oktober 2001

Kursnummer: 3.5103.14
Montag von 15.40 bis 16.30 Uhr
29. Oktober bis 3. Dezember 2001
Anmeldung bis 12. Oktober 2001

Beckenboden-Training
für Frauen, Aufbaukurs
Kursnummer: 3.5113.4

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 14.40 bis 15.30 Uhr
29. Oktober bis 3. Dezember 2001
Fr. 80.–
Anmeldung bis 12. Oktober 2001

Auskunft und Anmeldung
Telefon 041 727 50 55
Telefax 041 727 50 60
E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

Yoga
der altbewährte Übungsweg
Kursnummer: 3.5006.1

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 zwängen, 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.

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, Pfarreiheim St. Johannes, Raum 7
Mit Ursula von Matt,
dipl. Yogalehrerin SYG
10 Einzelstunden
Donnerstag von 10.00 bis 11.00 Uhr
30. August bis 22. November 2001,
ohne 11./18. Oktober und 1. November
Fr. 200.–
Anmeldung bis 17. August 2001

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 Entspannungsmethode. Meditation kann insbesondere bei Konzentrationsschwäche, 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
5. November bis 10. Dezember 2001
Fr. 130.–
Anmeldung bis 19. Oktober 2001

Krankenmobilien und Hilfsmittel

Kursnummer: 3.5310.1

Kennen Sie die Möbel und Hilfsmittel, die Ihnen bei Krankheit oder Rekonvaleszenz nützliche Dienste erweisen? Kennen Sie die Bezugsquellen? Wissen Sie, dass diese Hilfsmittel leihweise abgegeben werden?
Im Kurs werden Ihnen Möbel und Hilfsmittel des Samaritervereins Zug vorgestellt und weiterführende Informationen abgegeben.

Zug, Spitex-Zentrum,
General-Guisan-Strasse 22
Mit Edy Ruprecht, Samariterverein Zug
1 Doppelstunde
Dienstag von 9.00 bis 11.00 Uhr
9. Oktober 2001
kostenlos
Anmeldung bis 21. September 2001

Auskunft und Anmeldung

Telefon 041 727 50 55
Telefax 041 727 50 60
E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

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: 4.5120.15
Mittwoch und Freitag von 10.00 bis 11.00 Uhr
5. September bis 5. Oktober 2001
Anmeldung bis 17. August 2001

Kursnummer: 4.5120.16
Dienstag und Donnerstag von 9.00 bis 10.00 Uhr
6. November bis 6. Dezember 2001
Anmeldung bis 19. Oktober 2001

HEIZUNGS - UND KÄLTEANLAGEN
HENSLER HEIZUNGEN
PROJEKTIERUNG - PLANUNG - AUSFÜHRUNG
JÖCHLERWEG 4 - 6340 BAAR
TEL. NR. 041 761 03 80 FAX NR. 041 760 13 22
E-MAIL bruno.hensler@hensler.ch