

# Gesundheit und Entspannung

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **7 (2001)**

Heft 14

PDF erstellt am: **09.07.2024**

## **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.

## 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 Leistungen 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

## Zilgri – der eigene Weg zur Gesundheit

Kursnummer: 3.5101.8

Aufbaukurs zum Thema «Rückenschmerzen».

Sie kennen Zilgri – 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, Zilgri-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](mailto: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 Blasen-schwäche, 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](mailto: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 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.

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

## Krankensmobilen 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](mailto: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  
**HENSLEER 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](mailto:bruno.hensler@hensler.ch)