

**Zeitschrift:** Horizonte : das Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zug  
**Band:** 17 (2011)  
**Heft:** 33

**Rubrik:** 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:** 03.04.2025

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

# Körperbewusstsein

Angebotsnummern: siehe unten

## Dalcroze-Rhythmik



Möchten Sie Ihr Hirn trainieren und gleichzeitig die Sturzgefahr minimieren? Studien an den Universitäten Genf und Basel zeigten auf, dass durch die Rhythmik nach Dalcroze die Gangsicherheit erhöht und die Hirnleistung verbessert werden kann.

Sie bewegen sich in der Gruppe zu live gespielter Klaviermusik. Durch die abwechslungsreichen und spielerischen Wechsel von Bewegungsaufgaben zum Rhythmus der Musik wird ihre Denkleistung und Koordination auf mehreren Ebenen gefördert. Die Musik inspiriert, stimuliert und harmonisiert die Arbeit unseres Körpers. Die Rhythmik erfordert von den Teilnehmenden keine Vorkenntnisse und ist für Männer und Frauen geeignet. Wagen Sie etwas Neues und erleben Sie diese lustvolle Art, sich zu bewegen.

### Auskunft und Anmeldung

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

Zug, St. Oswalds-Gasse 3,  
Burgbachschulhaus  
Mit Regula Balmer  
Mittwoch von 15:00 bis 15:50 Uhr

Angebotsnummer: 45010.11.109  
11 Lektionen  
12. Januar bis 13. April 2011  
ohne 9. und 16. Februar und 9. März  
CHF 165.00  
Anmeldung bis 3. Januar 2011

Angebotsnummer: 45010.11.209  
9 Lektionen  
11. Mai bis 6. Juli 2011  
CHF 135.00  
Anmeldung bis 25. April 2011

# Fit im Geist

Angebotsnummern: siehe unten

## Gedächtnistraining

Geistig fit bleiben

Im Anfängerkurs verbessern wir mit gezielten Übungen die Konzentrations- und Merkfähigkeit. Wir trainieren die schnelle Wortfindung und erweitern unseren Wortschatz. Wir lernen unsere Sinnesorgane bewusster zu gebrauchen und steigern damit unsere Aufmerksamkeit. Dazu macht es Spass, die grauen Zellen zu aktivieren. Melden Sie sich für den Fortgeschrittenkurs an, wenn Sie bereits einen Gedächtnistrainingskurs besucht haben. Sie üben und trainieren mit Gleichgesinnten, wenden das Gelernte an und lernen natürlich auch Neues dazu.

Zug, Artherstrasse 27, Pro Senectute

Mit Heidi Meienberg  
23. Februar bis 30. März 2011  
6 Doppellektionen  
CHF 180.00  
Anmeldung bis 4. Februar 2011

### für Anfängerinnen und Anfänger

Angebotsnummer: 45010.11.101  
Mittwoch von 14:00 bis 16:00 Uhr

### für Fortgeschrittene

Angebotsnummer: 45010.11.102  
Mittwoch von 16:15 bis 18:15 Uhr

### Langzeitgruppe

Angebotsnummer: 45010.11.103  
Mittwoch von 09:30 bis 11:30 Uhr

**MediQi** Chinesische  
Medizin

## MediQi hilft bei chronischen und akuten Schmerzen

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Konsultationstermin mit einem unserer Fachärzte für TCM.

MediQi Cham, an der AndreasKlinik Rigistrasse 1, Telefon 041 781 55 00 oder  
[www.mediqi.ch](http://www.mediqi.ch)

# Entspannung

Angebotsnummern: 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 aufwendige 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, Baarerstrasse 137, JM Zentrum

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

### für Anfängerinnen und Anfänger Montag von 10:00 bis 11:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.11.110

10. Januar bis 11. April 2011

ohne 7. und 14. Februar

12 Lektionen

CHF 240.00

Anmeldung bis 17. Dezember 2010

Angebotsnummer: 45010.11.210

2. Mai bis 4. Juli 2011

ohne 13. Juni

9 Lektionen

CHF 180.00

Anmeldung bis 15. April 2011

### für Fortgeschrittene Montag von 09:00 bis 10:00 Uhr

Angebotsnummer: 45010.11.111

10. Januar bis 11. April 2011

ohne 7. und 14. Februar

12 Lektionen

CHF 240.00

Anmeldung bis 17. Dezember 2010

Angebotsnummer: 45010.11.211

2. Mai bis 4. Juli 2011

ohne 13. Juni

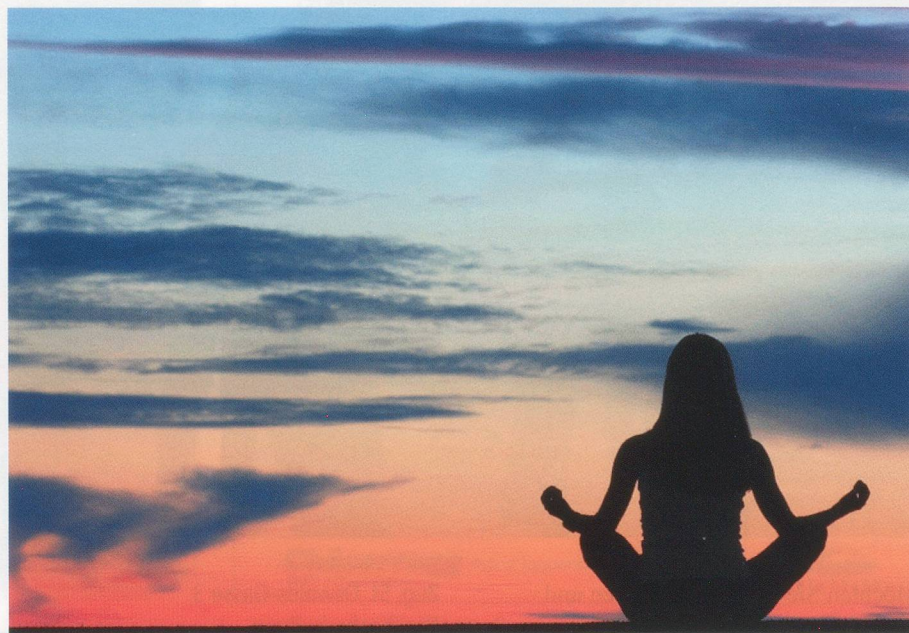
9 Lektionen

CHF 180.00

Anmeldung bis 15. April 2011

Angebotsnummern: siehe unten

## Yoga



Was bringt Ihnen Yoga? Yoga steigert die innere sowie äussere Beweglichkeit und Kraft, verbessert die Körperhaltung, vertieft die Atmung und baut Verspannungen und Schmerzen ab. Sie gewinnen mehr Gelassenheit, Konzentration und Ruhe sowie Vitalität und innere Ausgeglichenheit.

Zug, Baarerstrasse 137, JM Zentrum

Mit Ursula von Matt, dipl. Yogalehrerin SYG

10 Lektionen

CHF 250.00

### Donnerstag von 08:30 bis 09:45 Uhr

Angebotsnummer: 45010.11.105

13. Januar bis 31. März 2011

ohne 24. Februar und 3. März

Anmeldung bis 17. Dezember 2010

Angebotsnummer: 45010.11.205

7. April bis 7. Juli 2011

ohne 5. und 12. Mai sowie 2. und 23. Juni

Anmeldung bis 24. März 2011

### Donnerstag von 10:00 bis 11:15 Uhr

Angebotsnummer: 45010.11.106

13. Januar bis 31. März 2011

ohne 24. Februar und 3. März

Anmeldung bis 17. Dezember 2010

Angebotsnummer: 45010.11.206

7. April bis 7. Juli 2011

ohne 5. und 12. Mai sowie 2. und 23. Juni

Anmeldung bis 24. März 2011

### Donnerstag von 13:00 bis 14:15 Uhr

Angebotsnummer: 45010.11.107

13. Januar bis 31. März 2011

ohne 24. Februar und 3. März

Anmeldung bis 17. Dezember 2010

Angebotsnummer: 45010.11.207

7. April bis 7. Juli 2011

ohne 5. und 12. Mai sowie 2. und 23. Juni

Anmeldung bis 24. März 2011

Angebotsnummer: 45010.11.108

## Tai-Chi / Qi Gong



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, Hertistrasse 2, Sportzentrum Tazü  
 Mit Jon Carl Tall  
 12 Lektionen  
 Montag von 10:00 bis 11:00 Uhr  
 14. März bis 30. Mai 2011  
 CHF 276.00 ab 8 Personen  
 CHF 336.00 bei 6 bis 7 Personen  
 Anmeldung bis 25. Februar 2011

### Auskunft und Anmeldung

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

Ihr Wohlbefinden ist uns wichtig!



Rathaus Apotheke

Postfach 444, Dorfstrasse 3, 6341 Baar, Telefon 041 761 88 28, Telefax 041 761 13 67  
 info@apothekebaar.ch, www.apothekebaar.ch

trinken  
und geniessen

Getränkemärkte  
 Industriestrasse 47, Zug  
 Lindengasse 1, Unterägeri



WEBER-VONESCH