

Dalcroze-Rhythmik

Bewegung zur Musik

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.

Zug

11. Januar bis 5. April 2017

Mittwoch, 14.30 bis 15.20 Uhr
(ohne 8. + 15. 2.) 11 Lektionen
Kurs-Nr.: 45040.17.110

Preis: CHF 165.-

3. Mai bis 28. Juni 2017

Mittwoch, 14.30 bis 15.20 Uhr
9 Lektionen
Kurs-Nr.: 45040.17.210

Preis: CHF 135.-

Ort: Zug, Pfarreiheim St. Michael,
Kirchenstr. 15

Mit: Ariane Inglin-Torelli,
dipl. Rhythmik-Lehrerin

Baar

9. Januar bis 10. April 2017

Montag, 16.00 bis 16.50 Uhr
(ohne 6., 13. + 27.2.) 11 Lektionen
Kurs-Nr.: 45040.17.111

Preis: CHF 165.-

1. Mai bis 3. Juli 2017

Montag, 16.00 bis 16.50 Uhr
(ohne 5.6.) 9 Lektionen
Kurs-Nr.: 45040.17.211

Preis: CHF 135.-

Ort: Oberstufenschulhaus
Sennweid, Musiksaal

Mit: Ariane Inglin-Torelli,
dipl. Rhythmik-Lehrerin



Gesundheit Gedächtnistraining und Bewegungen



Kontakt und Anmeldung

Möchten Sie sich anmelden oder haben Sie Fragen?

Pro Senectute Kanton Zug · Aegeristrasse 52 · 6300 Zug
T 041 727 50 50 · info@zg.pro-senectute.ch · zg.pro-senectute.ch

Gedächtnistraining

Die Merkfähigkeit fördern

Mit gezielten Übungen verbessern Sie die Konzentrations- und Merkfähigkeit, trainieren die raschere Wortfindung und erweitern den Wortschatz. Sie lernen, die Sinnesorgane bewusster zu gebrauchen und steigern ihre Aufmerksamkeit.



17. bis 31. Januar,
21. Februar bis 7. März 2017
Dienstag, 9.30 bis 11.15 Uhr
6 x 2 Lektionen
Kurs-Nr.: 46000.17.109
Mit: Sibylle Beer,
dipl. Gedächtnistrainerin
Preis: CHF 180.-

16. Februar bis 6. April 2017
Donnerstag, 9.30 bis 11.15 Uhr
8 x 2 Lektionen
Kurs-Nr.: 46000.17.110
Mit: Beatrice Hinny,
dipl. Gedächtnistrainerin
Preis: CHF 240.-

25. April bis 30. Mai 2017
Dienstag, 9.30 bis 11.15 Uhr
6 x 2 Lektionen
Kurs-Nr.: 46000.17.209
Mit: Sibylle Beer,
dipl. Gedächtnistrainerin
Preis: CHF 180.-
Ort: Zug, Artherstrasse 27,
Nordtrakt Parterre

Anmerkung:
Kurspreis exkl. Unterlagen CHF 8.-

Gedächtnis und Bewegen

Jahreskurse Baar, Cham, Rotkreuz, Steinhausen, Neügeri

Merkfähigkeit, Konzentration und Orientierung können trainiert, erhalten und verbessert werden. In diesem Kurs lernen Sie einfache Übungen für Ihre geistige Fitness sowie zur Sturzprophylaxe und Beweglichkeit kennen. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, gemütlich einen Kaffee zu trinken.

Mit Unterstützung der Gemeinden Baar, Risch-Rotkreuz und Steinhausen im Rahmen von «Gesund altern im Kanton Zug».

Baar
Jeden Montag ab 9. Januar bis 24. Juli 2017 (ohne 27.2.)
13.30 bis 14.30 Uhr
Kurs-Nr.: 46400.17.102
Ort: Zugerstrasse 20,
Jugendcafé Baar
Preis: CHF 120.- im 10er Abo

Cham
Jeden Montag ab 9. Januar bis 24. Juli 2017
9.00 bis 10.00 Uhr
Kurs-Nr.: 46400.17.103
Ort: Cham, Quartierbüro,
Hünenbergrstrasse 3
Preis: CHF 150.- im 10er Abo

Kursleitung: In Baar, Rotkreuz, Neügeri und Steinhausen mit Theres Gislser, dipl. Gedächtnistrainerin, und Beatrice Hinny, dipl. Gedächtnistrainerin. In Cham mit Beatrice Hinny und Mirjam Gieger, dipl. Gedächtnistrainerin.

Rotkreuz
Jeden Freitag ab 6. Januar bis 21. Juli 2017
14.00 bis 15.00 Uhr
Kurs-Nr.: 46400.17.101
Ort: Zentrum Dreilinden
Preis: CHF 150.- im 10er Abo

Steinhausen
Jeden Freitag ab 6. Januar bis 21. Juli 2017
9.00 bis 10.00 Uhr
Kurs-Nr.: 46400.17.104
Ort: Zentrum Chilematt,
Jugendraum
Preis: CHF 120.- im 10er Abo

Neügeri
Kostenloses Schnuppern am 7. März 2017
Jeden Dienstag, 14. März bis 25. Juli 2017
13.30 bis 14.30 Uhr
Kurs-Nr.: 46400.17.105
Ort: Neügeri, Alte Spinnerei,
Dachstock
Preis: CHF 150.- im 10er Abo

Sie sind jederzeit herzlich willkommen zum kostenlosen Schnuppern!