



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion



Prävention und Gesundheitsförderung



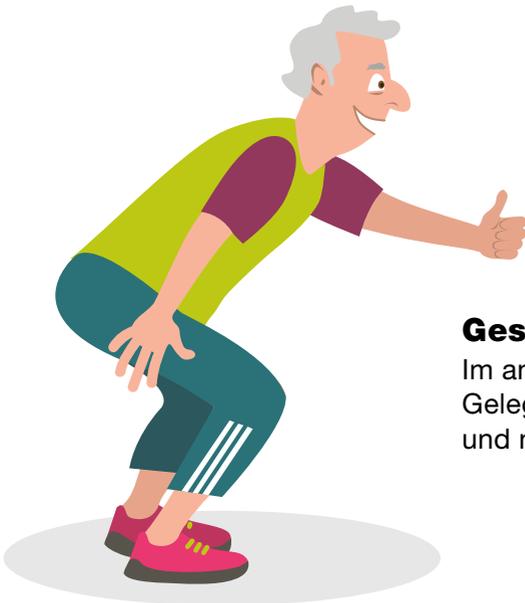
Café Balance

Rhythmikkurs
Gemeinde Meilen

Bleiben Sie mit Café Balance in Bewegung und Kontakt mit anderen!

Bewegung hält fit

Im Rhythmikkurs führen Sie rhythmische Bewegungen zu live gespielter Klaviermusik aus. Dies fördert die körperliche Stabilität und die Gangsicherheit. Zudem stärkt es die Denkleistung und die Koordination. Durch Bewegung erhalten Sie Ihre Lebensqualität, Mobilität, Selbstständigkeit und Autonomie.



Gesellschaft tut gut

Im anschließenden Café haben Sie Gelegenheit, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Für wen ist Café Balance?

Willkommen sind Personen ab 65 Jahren. Auch mobilitätseingeschränkte Personen können die Übungen ausführen. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Sie können auch unverbindlich schnuppern.

Nach meiner aktiven Zeit in der Frauenriege habe ich mit dem Sport aufgehört. Dank dem Café Balance bin ich wieder regelmässig in Bewegung. Das ist einfach super.



Ich bin ziemlich unsportlich und zuerst war es mir peinlich, beim Café Balance mitzumachen. Die Bewegung tut mir aber richtig gut. Wir haben Spass und ich fühle mich einfach besser.

In Zusammenarbeit mit:



Verein für Erwachsenen-
und Senioren-
Rhythmik nach Dalcroze

Rosswiesstrasse 29, 8608 Bubikon, www.seniorenrhythmik.ch

Teilnahme

Kurszeit

Jeden Freitag
von 10:00 – 10:50 Uhr
Keine Kurse in den Schulferien

Kursort

Platten Meilen
Plattenstrasse 62, Meilen
Ab Bahnhof Meilen fährt um 9.10 und
9.40 Uhr ein Shuttle-Bus zum Platten
Meilen.

Kosten

Fr. 12.– pro Lektion
Einige Krankenkassen übernehmen bei
Zusatzversicherten einen Beitrag.
Teilnehmende mit Ergänzungsleistung
oder KulturLegi erhalten einen Rabatt
von 70%.

Anmeldung

Eine unverbindliche und
kostenlose Schnupperlektion ist
jederzeit möglich. Interessierte
melden sich bitte bei der
Kursleiterin.

Mitbringen

Für den Kurs empfehlen wir
bequeme Kleidung sowie
Turnschuhe, Turnschlappli oder
rutschfeste Socken.

Weitere Kursorte und Daten inden Sie unter: www.gesund-zh.ch

Mit Unterstützung von:

Durchführung nach Anforderungen von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Kontakt Kursleitung

Susanne Guggisberg
077 454 90 06
susanne.guggisberg@gmx.ch

Auskünfte

Senioren-Info-Zentrale
058 451 53 30
senioren.infozentrale@pszh.ch
Erreichbar: Mo. und Mi.
von 8–12 Uhr

Was ist die Rhythmik nach Jaques-Dalcroze?

Bei dieser von Emile Jaques-Dalcroze entwickelten Musik- und Bewegungsmethode führen die Teilnehmenden Bewegungsabläufe zu live gespielter Klaviermusik durch. Die Übungen werden von der Kursleitung vorgezeigt. Der Rhythmik-kurs fördert die Mobilität, das Gleichgewicht sowie das sichere Gehen. Gestärkt werden auch das Gehirn und die Kraft.