



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion



# Prävention und Gesundheitsförderung



## Café Balance

Rhythmikkurs  
Gemeinde Rüti

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

## **Bewegung hält fit**

Im Rhythmikkurs (Methode Jaques-Dalcroze) 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

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# Teilnahme

## Kurszeit

Jeden Dienstag,  
von 9.30–10.20 Uhr

Keine Kurse in den Schulferien

## Kursort

Amthaus  
Amthofstrasse 4  
8630 Rüti

## Kosten

Fr. 12.– pro Lektion

Einige Krankenkassen übernehmen bei Zusatzversicherten einen Beitrag. Für Personen mit Ergänzungsleistungen oder KulturLegi gibt es eine Reduktion von 70%.

## Mitbringen

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

## Anmeldung

Eine unverbindliche und kostenlose Schnupperlektion ist jederzeit möglich. Interessierte melden sich bitte beim Kursleiter.

**Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter: [www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch)**

Mit Unterstützung von:



Gemeinde Rüti ZH

**PRO  
SENECTUTE**

| Kanton Zürich

## Kontakt Kursleitung

Alfred Böhm  
079 631 49 19  
[alfredboehm@hotmail.com](mailto:alfredboehm@hotmail.com)

## Auskünfte

Altersbeauftragter  
Remco Egolf  
055 251 32 77  
[remco.egolf@rueti.ch](mailto:remco.egolf@rueti.ch)