



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion



Prävention und Gesundheitsförderung



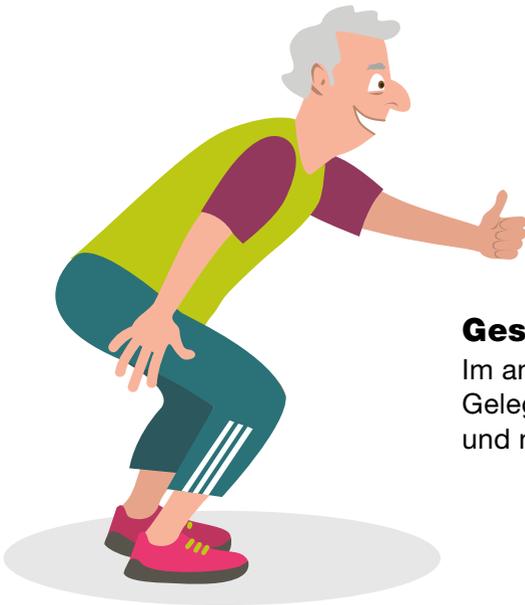
Café Balance

Rhythmikkurs
Gemeinde Horgen

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 Donnerstag
Kurs 1: 10.30–11.20 Uhr
Kurs 2: 11.25–12.15 Uhr
Keine Kurse in den Schulferien

Kursort

Senioren Begegnungszentrum
Baumgärtlihof
Baumgärtlistrasse 12, Horgen

Kosten

Fr. 12.– pro Lektion
Einige Krankenkassen übernehmen bei
Zusatzversicherten einen Beitrag.
Teilnehmende mit Ergänzungsleistungen
oder KulturLegi erhalten einen Rabatt 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 bei der Kurs-
leiterin.

Kontakt Kursleitung

Gabriela Kuhn
079 393 69 62
gabikuhn@swissonline.ch

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
Rhythmikkurs fördert die
Mobilität, das
Gleichgewicht sowie das
sichere Gehen. Gestärkt
werden auch das Gehirn
und die Kraft.

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

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Durchführung nach Anforderung von:

