



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und
Gesundheitsförderung**



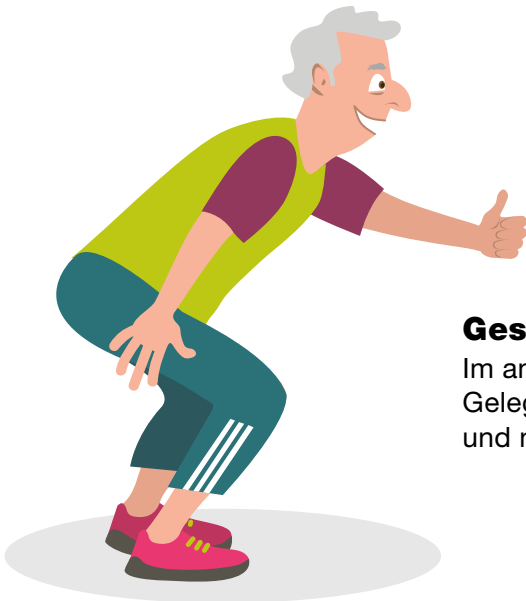
Café Balance

**Rhythmikkurs Gemeinde
Oberrieden**

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.



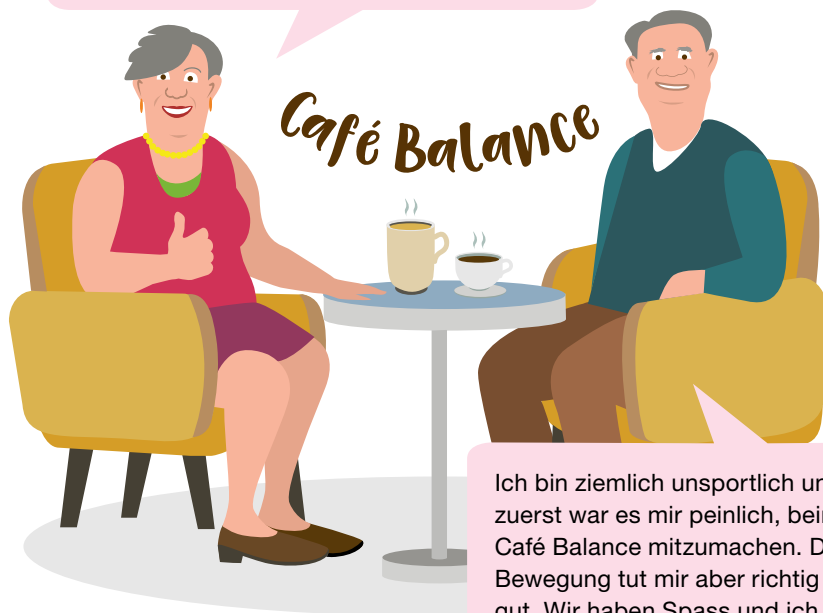
Gesellschaft tut gut

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
von 14.00 – 14.50 Uhr
Keine Kurse in den Schulferien

Kursort

Genossenschaft für
Alterswohnungen GAWO,
Spielhofweg 12
Oberrieden

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, Turnschlappi 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

Auskünfte

Magdalena Seibl
Altersbeauftragte
044 722 71 16

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 und stärkt
das Gehirn.

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

Mit Unterstützung von:

Durchführung nach Anforderung von:

gemeinde
oberrieden 

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

sicher stehen
sichergehen.ch