



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und  
Gesundheitsförderung**



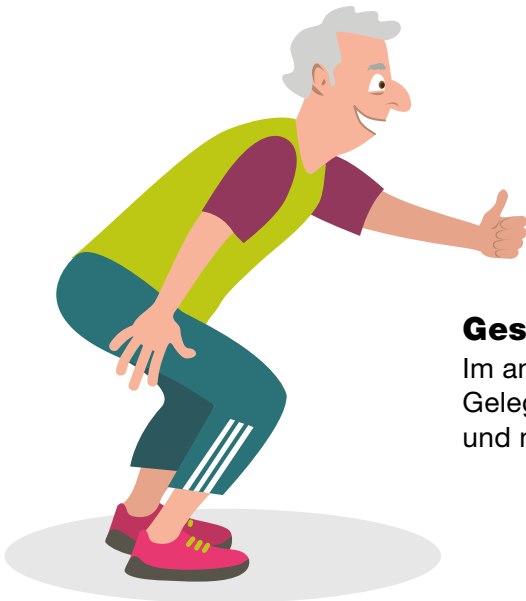
# Café Balance

**Rhythmikkurs  
Gemeinde Pfäffikon ZH**

# 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.



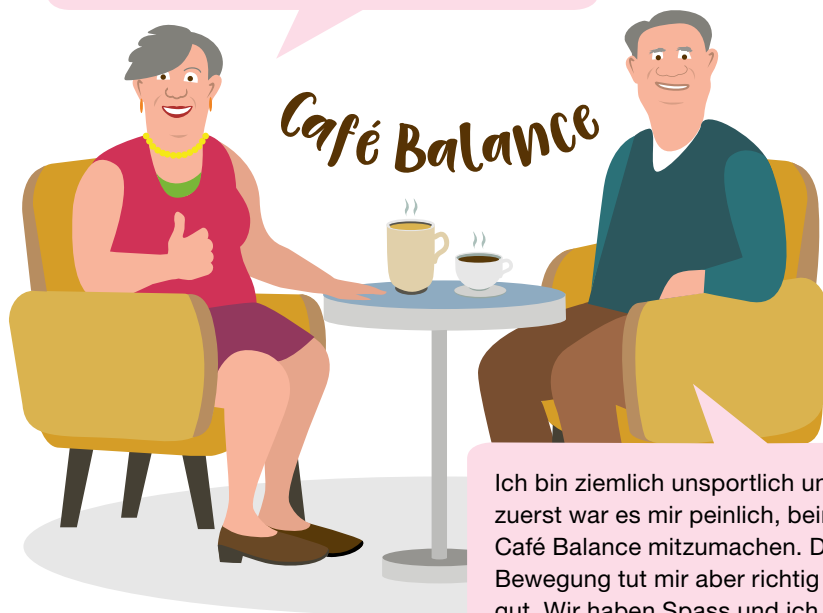
## **Gesellschaft tut gut**

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

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# Teilnahme

## Kurszeit

Jeden Montag  
von 14.15–15.05 Uhr

Beginn: 9. September 2024  
Keine Kurse in den Schulferien

## Kursort

Alterszentrum Sophie Guyer  
Zelglistrasse 7  
8330 Pfäffikon ZH

## Kosten

Fr. 12.– pro Lektion  
Möglichkeit für 10er-Abo.  
Einige Krankenkassen übernehmen bei  
Zusatzversicherten einen Beitrag. Teil-  
nehmende mit Ergänzungsleistungen  
oder KulturLegi erhalten einen Rabatt  
von 70%.

## Mitbringen

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

## Anmeldung

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

## Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter:

[www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch)

Mit Unterstützung von:



Gemeinde Pfäffikon ZH

  
SOPHIE GUYER  
ALTERSZENTRUM

## Kontakt Kursleitung

Gabriela Kuhn  
079 393 69 62

## Kontakt Kursleitung

Eva Beurer  
Fachstelle Alter  
044 952 51 35  
Erreichbar: Di., Mi. und Fr.

## Infoveranstaltung

### Körper und Geist mit Rhythmik in Balance halten

2. September 2024, 14.15 – 16.30  
Uhr, Alterszentrum Sophie Guyer,  
Zelglistrasse 7, Pfäffikon ZH

Begrüssung: Lukas Weiss,  
Gemeinderat Ressort Gesellschaft

Referat: Martin von Arx, Verein für  
Erwachsenen- und  
Seniorenrhythmik nach Dalcroze

Anschliessend gibt es eine  
30-minütige Probelektion sowie  
einen Apéro, einen gemeinsamen  
Austausch und Ausklang.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Café Balance kann auch ohne Teilnahme  
an der Informationsveranstaltung  
besucht werden.

sicher stehen

[sichergehen.ch](http://sichergehen.ch)