



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und  
Gesundheitsförderung**

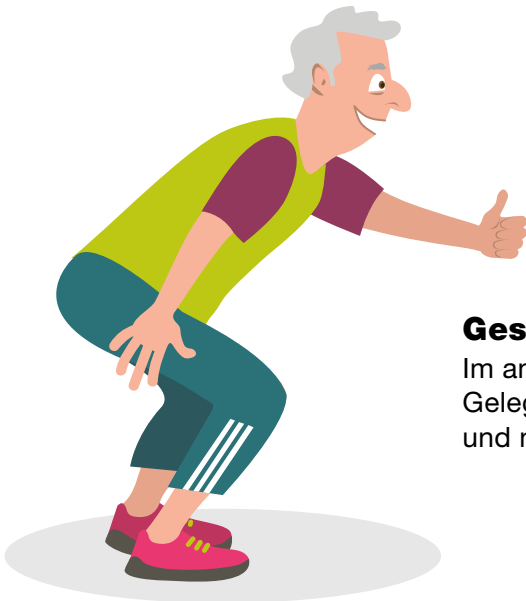


**Café Balance**  
Rhythmikkurs Stadt Uster

# 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.



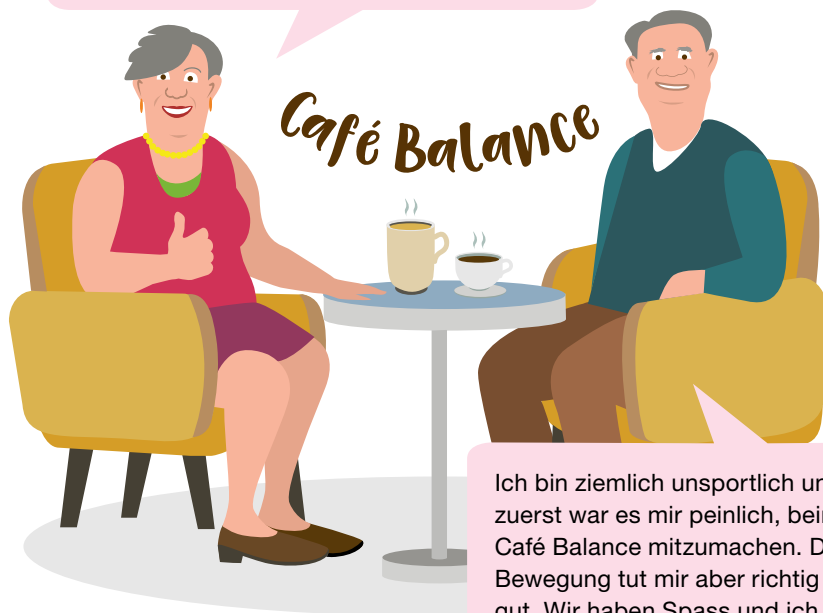
## **Gesellschaft tut gut**

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](http://www.seniorenrhythmik.ch)

# Teilnahme

## Kurszeit

Jeden Montag

14.15 – 15.05 Uhr

Keine Kurse in den Schulferien

## Kursort

frjz

Freizeit- und Jugendzentrum

Zürichstrasse 30, Uster

## 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 Kursleiterin.

## Kontakt Kursleitung

Esther Alder

079 352 94 20

## Auskünfte

Fachstelle Alter

Silvia Kölliker

044 944 74 59

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

Mit Unterstützung von:

Durchführung nach Anforderung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

