

Jeweils am Donnerstag

10.30 - 11.20 Uhr und

11.25 - 12.15 Uhr

CAFÉ BALANCE

Körperlich und geistig
beweglich bleiben.



Der Rhythmik Kurs nach der Methode von Dalcroze
fördert die körperliche und geistige Mobilität lustvoll
und auf ganzheitliche Weise.



Verein für Erwachsenen-
und Senioren-
Rhythmik nach Dalcroze



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
**Prävention und
Gesundheitsförderung**



horgen

CAFÉ BALANCE

Im Rhythmik Kurs führen Sie rhythmische Bewegungen zu live gespielter Klaviermusik aus. Dies fördert die körperliche Stabilität und das sichere Gehen. Zudem stärkt es die Denkleistung und die Koordination. Durch Bewegung erhalten Sie Ihre Lebensqualität, Mobilität, Selbstständigkeit.

Anschliessend haben Sie Gelegenheit, sich mit den anderen Teilnehmenden im Kafi Baumgärtlihof auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Willkommen sind alle Personen ab 65 Jahren. Der Kurs ist auch offen für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Eine unverbindliche und kostenlose Schnupperlektion ist jederzeit möglich.

Fr. 12.00 pro Lektion. Es besteht die Möglichkeit ein 10er Abo zu lösen. Einige Krankenkassen übernehmen bei Zusatzversicherten einen Beitrag. Teilnehmende mit Ergänzungsleistungen oder KulturLegi erhalten einen Rabatt von 70%.

Während den Schulferien findet der Kurs nicht statt.

**Information bei der Kursleitung: Gabriela Kuhn,
Musikpädagogin und Rhythmik Lehrerin**

079 393 69 62, gabikuhn@swissonline.ch