



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion



Prävention und Gesundheitsförderung



Café Balance

Bewegung und Geselligkeit
Gemeinde Rüti

Bleiben Sie mit Café Balance in Bewegung und Kontakt mit anderen!

Bewegung hält fit

Im Rhythmikkurs (Methode Jaques-Dalcroze) 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 Dienstag,
von 9.30–10.20 Uhr

Keine Kurse in den Schulferien

Kursort

Amthaus
Amthofstrasse 4
8630 Rüti

Kosten

Fr. 12.– pro Lektion

Einige Krankenkassen übernehmen bei Zusatzversicherten einen Beitrag. Für Personen mit Ergänzungsleistungen gibt es eine Reduktion 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 Kursleiterin.

Kontakt Kursleitung

Rhythmikpädagogin
Methode Jaques-Dalcroze
Gabriela Chrisman
079 350 45 43
verein@seniorenrhythmik.ch

Auskünfte

Altersbeauftragte
Sibylla Felber
055 251 32 77
sibylla.felber@rueti.ch

Pro Senectute
Ortsvertretung Rüti
Heidi Gambon-Caminada
055 535 00 72
heidi.gambon@gmx.ch

Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter:

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Mit Unterstützung von:

GEMEINDE
 RÜTI ZH

PRO
SENECTUTE
| Kanton Zürich