



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und
Gesundheitsförderung**



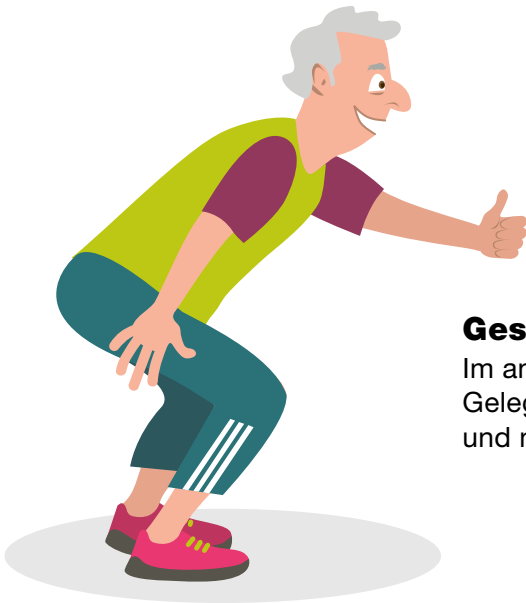
Café Balance

**Rhythmikkurs Gemeinde
Oberengstringen**

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 Mittwoch

Kurs 1: 9.30 – 10.20 Uhr

Kurs 2: 10.40 – 11.30 Uhr

Keine Kurse in den Schulferien

Kursort

Kirchgemeindehaus

Oberengstringen,

Goldschmiedstrasse 8

8102 Oberengstringen

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, Turnschläppli oder

rutschfeste Socken.

Anmeldung

Eine unverbindliche und

kostenlose Schnupperlektion ist

jederzeit möglich. Interessierte

melden sich bitte beim Kurs-

leiter.

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

Kontakt Kursleitung

André Lichtler

077 418 47 30

andre.lichtler@ref-dietikon.ch

Auskünfte

Carlo D' Antonio

Pfarrei St. Mauritius Engstringen

044 750 90 58

[carlo.dantonio@kath-kirche-](mailto:carlo.dantonio@kath-kirche-engstringen.ch)

engstringen.ch

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. Gestärkt werden auch das Gehirn und die Kraft.

Mit Unterstützung von:

Katholische Kirchgemeinde



St. Mauritius Engstringen



Gemeinde
Oberengstringen

Durchführung nach Anforderung von:



reformierte
kirche zürich
kirchenkreis zehn



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera