



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion



Prävention und Gesundheitsförderung



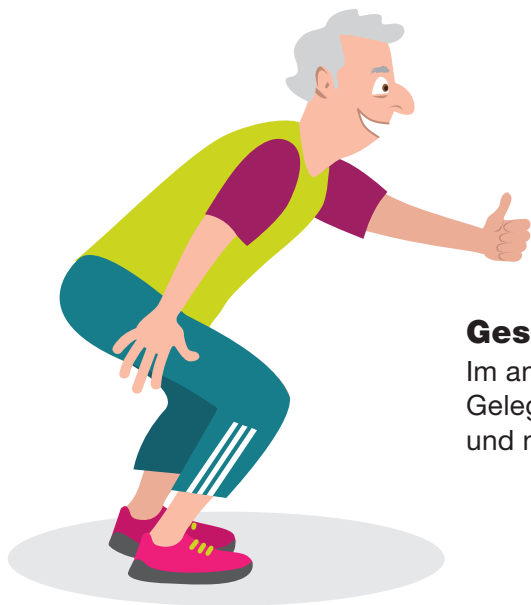
Café Balance

Bewegung und Geselligkeit
Gemeinde Wallisellen

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 Mittwoch,
von 13.30 – 14.20 Uhr

Keine Kurse in den Schulferien

Kursort

Reformierte Kirche
Zentralstrasse 10, Wallisellen

Kosten

Fr. 12.– pro Lektion

Möglichkeit für 10er Abo
Einige Krankenkassen übernehmen bei
Zusatzversicherten einen Beitrag.
Teilnehmende mit Ergänzungsleistungen
erhalten einen Rabatt von 70 %.

Mitbringen

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

Anmeldung

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

Kontakt Kursleitung

Verein Erwachsenen- und
Senioren-Rhythmik nach
Dalcroze
Susanne Guggisberg
077 454 90 06
verein@seniorenrhythmik.ch

Auskünfte

Altersbeauftragte
Karin Zindel
044 832 64 31

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

Mit Unterstützung von:

