



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und
Gesundheitsförderung**



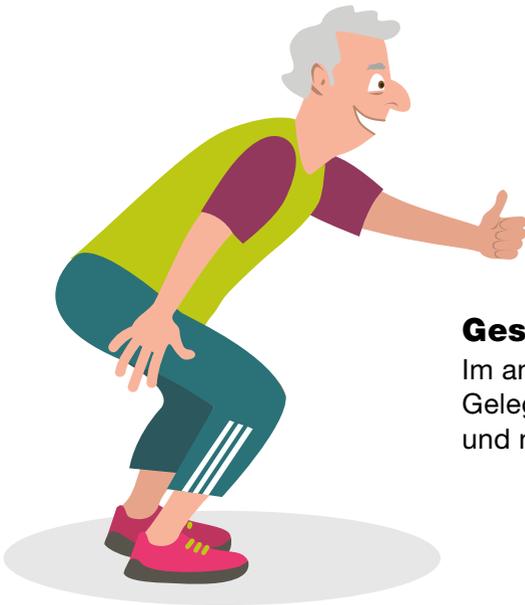
Café Balance

**Rhythmikkurs
Gemeinde Horgen**

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 Donnerstag
Kurs 1: 10:30 – 11:20 Uhr
Kurs 2: 11:25 – 12.15 Uhr

Keine Kurse in den Schulferien

Kursort

Senioren Begegnungszentrum
Baumgärtlihof, Baumgärtli-
strasse 12, Horgen

Kosten

Fr. 12.– pro Lektion
Möglichkeit für 10er-Abo
Einige Krankenkassen übernehmen bei
Zusatzversicherten einen Beitrag. Teil-
nehmende mit Ergänzungsleistungen oder
KulturLegi erhalten einen Rabatt von 70%.

Anmeldung

Eine unverbindliche und kosten-
lose Schnupperlektion ist
jederzeit möglich. Interessierte
melden sich bitte bei der
Kursleiterin.

Mitbringen

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

Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter:

www.gesund-zh.ch

Mit Unterstützung von:



horgen

Alter und Gesundheit



Kontakt Kursleitung

Gabriela Kuhn
079 393 62 69
gabikuhn@swissonline.ch

Auskünfte

Abteilung Alter und
Gesundheit
Senioren Begegnungszentrum
Baumgärtlihof
044 725 95 55
baumgaertlihof@horgen.ch