



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und  
Gesundheitsförderung**



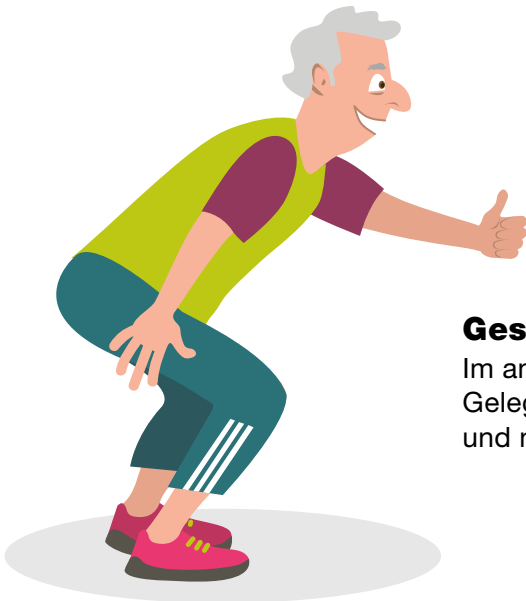
# Café Balance

**Rhythmikkurs Gemeinde  
Oberrieden**

# 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.



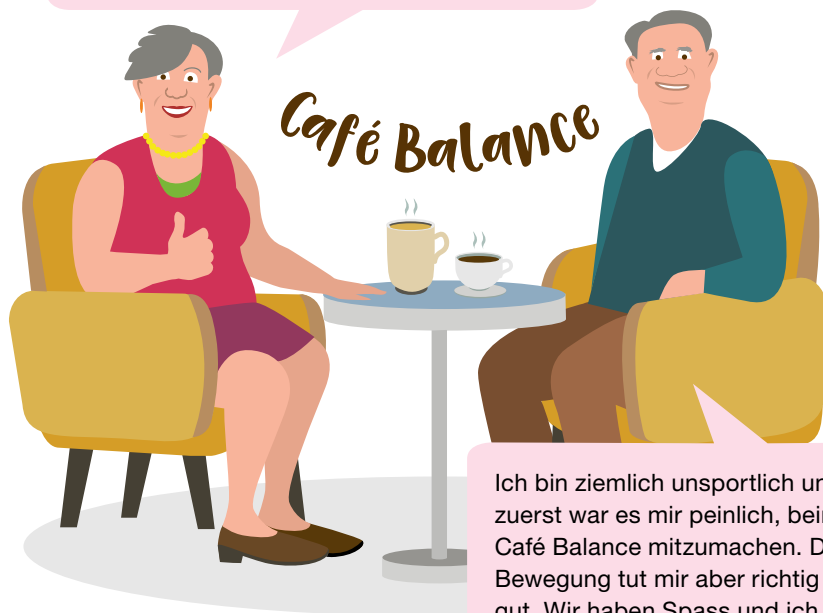
## **Gesellschaft tut gut**

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](http://www.seniorenrhythmik.ch)

# Teilnahme

## Kurszeit

Jeden Donnerstag  
von 14.00 – 14.50 Uhr  
Keine Kurse in den Schulferien

## Kursort

Genossenschaft für  
Alterswohnungen GAWO,  
Spielhofweg 12  
Oberrieden

## Kosten

Fr. 12.– pro Lektion  
Möglichkeit für 10er-Abo  
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, Turnschlappli oder  
rutschfeste Socken.

## Anmeldung

Eine unverbindliche und  
kostenlose Schnupperlektion ist  
jederzeit möglich. Interessierte  
melden sich bitte bei der Kurs-  
leiterin.

## Kontakt Kursleitung

Gabriela Kuhn  
079 393 69 62

## Auskünfte

Magdalena Seibl  
Altersbeauftragte  
044 722 71 16

### 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 und stärkt  
das Gehirn.

**Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter: [www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch)**

Mit Unterstützung von:

gemeinde  
**oberrieden** 



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Durchführung nach Anforderung von:

**sicher stehen**  
**sichergehen.ch**