



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und  
Gesundheitsförderung**



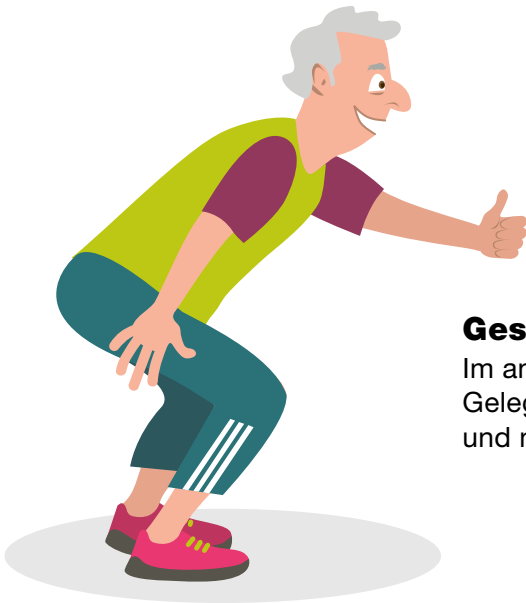
# Café Balance

**Rhythmikkurs  
Stadt Wetzikon**

# 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.



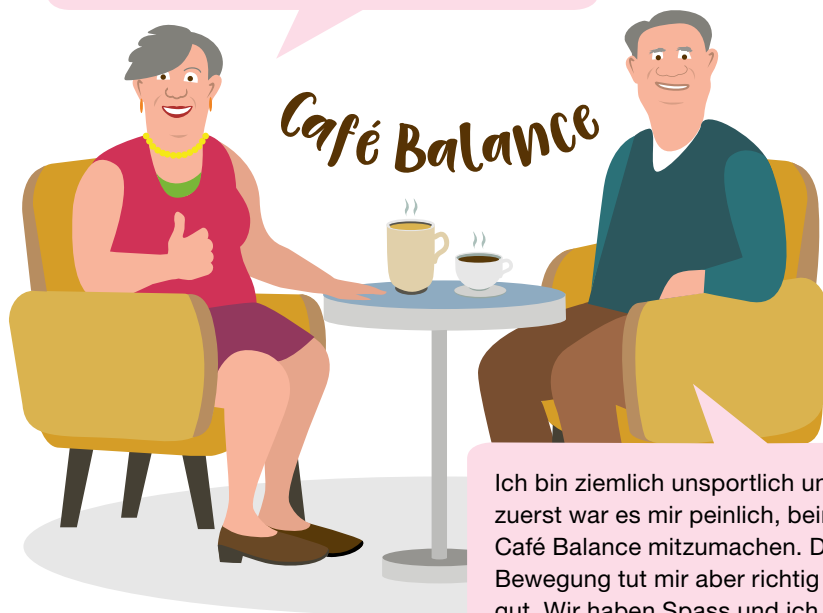
## **Gesellschaft tut gut**

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

## Kurs 1

Jeden Montag,  
16.10 – 17.00 Uhr  
Alterssiedlung Kreuzacker,  
Kreuzackerstrasse 1, Wetzikon

## Kurs 2

Jeden Dienstag,  
15.00 – 15.50 Uhr  
Garage, Bahnhofstrasse 24,  
Wetzikon

Keine Kurse in den Schulferien

## 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, 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

## 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.

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

Mit Unterstützung von:

wetziKON 



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Durchführung nach Anforderung von:

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

**MZO**  
Musikschule Zürcher Oberland