

CAFÉ BALANCE

Rhythmisches Bewegen zu live gespielter Klaviermusik



Senioren Rhythmisik nach Dalcroze



Infos zur Methode
von Jaques Dalcroze:
seniorenrhythmik.ch

Bleiben Sie in Bewegung und wagen Sie etwas Neues. Die lustvolle Art sich zu bewegen, fördert die körperliche Stabilität sowie Flexibilität und stärkt die Denkleistung und Koordination. Wissenschaftliche Studien belegen, dass durch die Seniorenrhythmisik unter anderem auch das Sturzrisiko markant reduziert wird. Nach dem Kurs haben Sie beim gemütlichen Kaffeiplausch in ungezwungener Atmosphäre die Gelegenheit, sich auszutauschen und neue Bekanntschaften zu knüpfen.

Für wen ist das Café Balance?

Personen ab 65 Jahren. Auch mobilitätseingeschränkte Personen können die Übungen in angepasster Form ausführen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Kursort

Reformierte Kirche Rosenberg, Bettenenstrasse 3, 8400 Winterthur

Daten

7.1. / 14.1. / 4.2. / 18.2. / 25.2. / 4.3. / 11.3. / 18.3. / 25.3. /
1.4. / 15.4. / 22.4. / 29.4. / 6.5. / 13.5. / 20.5. /
27.5. / 10.6. / 17.6. 24.6. / 1.7. / 8.7.

Zeit

09.15 – 09.30 Uhr Eintreffen
09.30 – 10.20 Uhr Rhythmisik
10.20 – 10.50 Uhr Ausklang
Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Eine unverbindliche
Schnupperlektion
ist jederzeit möglich.

Kosten

CHF 10.- pro Lektion oder 90.- im 10er Abo, inkl. Kaffee oder Tee

Leitung

Anke Litzenburger, Chorleiterin

Reformierte Kirchgemeinde Mattenbach

Telefon 052 235 10 57

anke.litzenburger@reformiert-winterthur.ch

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

