

Inklusive
Kaffeplausch

CAFÉ BALANCE

Rhythmisches Bewegen zu live gespielter Klaviermusik



Senioren Rhythmik 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 Seniorenrhythmik unter anderem auch das Sturzrisiko markant reduziert wird. Nach dem Kurs haben Sie beim gemütlichen Kaffeeplausch 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 Rhythmik

10.20 – 10.50 Uhr Ausklang

Mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

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.

Eine unverbindliche
Schnupperlektion
ist jederzeit möglich.

