



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion



# Prävention und Gesundheitsförderung



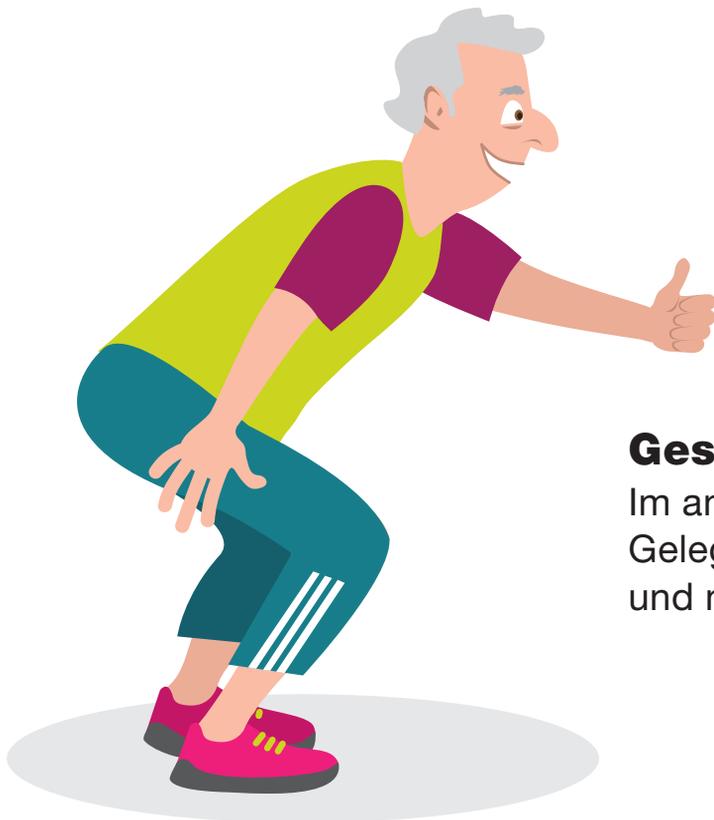
## Café Balance

Bewegung und Geselligkeit  
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

# Teilnahme

## Kurszeit

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

## Kursort

GAWO,  
Spielhofweg 12  
8942 Oberrieden

## Kosten

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

## Mitbringen

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

## Anmeldung

Eine unverbindliche und kosten-  
lose 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  
gesundheit.alter@oberrieden.ch  
(Mo–Do)

## Rhythmik nach Jacques-Dalcroze

Bei dieser Musik- und Bewegungs-  
methode führen die Teilnehmen-  
den Bewegungsabläufe zu live  
 gespielter Klaviermusik durch. Die  
Übungen werden von der Kurs-  
leitung vorgezeigt. Der Rhythmik-  
kurs 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 Anforderungen von:

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