



Fachstelle
Alter und Gesundheit
Küssnacht



Informationsveranstaltung Café Balance Gesundheit durch körperliche und geistige Mobilität Rhythmik nach Emile Jacques-Dalcroze ab 65 Jahren

Donnerstag, 22. August 2019 von 15.00 – 17.00 Uhr

Alters- und Gesundheitszentrum Tägerhalde, Tägermoosstrasse 27, 8700 Küssnacht

Programm

- 15.00 Begrüssung**
Brigitte Seifert-Wüst, Leiterin Fachstelle Alter und Gesundheit
- 15.05 Referat „Gesundheit durch körperliche und geistige Mobilität“**
Dr. med. M. Schlögl, Universitätsspital Zürich, Zentrum für Alter und Mobilität
- 15.55 Überblick zum Kursangebot**
Manuela Kobelt, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich
- 16.00 Kurze Pause**
- 16.05 Probelektion mit Nicole Ehrler, Dipl. Rhythmiklehrerin**
- 16.30 Apéro**
- 17.00 Ende der Veranstaltung**

**Die Veranstaltung ist öffentlich. Eintritt frei. Sie sind herzlich willkommen!
Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Wir freuen uns auf zahlreiche Gäste.**

Die Rhythmiklektion nach Emile Jacques-Dalcroze ist eine einzigartige Möglichkeit, sich körperlich und geistig fit zu halten. Bewegt wird im Rhythmus zu live gespielter Klaviermusik. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Ab dem 2. September 2019 wird das Café Balance wöchentlich am Montagvormittag im Alters- und Gesundheitszentrum Tägerhalde angeboten.

Auskünfte: Fachstelle Alter und Gesundheit Küssnacht, Tel. 044 913 74 55.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Verein für Erwachsenen-
und Senioren-
Rhythmik nach Dalcroze

Amthofstrasse 18, 8630 Rüti, www.seniorenrhythmik.ch