



Fachstelle
Alter und Gesundheit
Küssnacht



In Kontakt und in Bewegung bleiben Café Balance

Rhythmikkurse für Menschen ab 65 Jahren

Was ist Café Balance?

Café Balance ist ein Kurs, der einmal in der Woche stattfindet. Die Teilnehmenden führen zu live gespielter Klaviermusik angeleitete Übungen aus. Die Übungen stärken die Koordination, das sichere Gehen, die körperliche Stabilität und das Gehirn. Nach der 50-minütigen Lektion findet eine freiwillige Kaffeerunde statt, in der sich die Teilnehmenden austauschen können.

Teilnehmen können Personen ab 65 Jahren. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Interessierte können immer einsteigen – selbst wenn sie in der Mobilität eingeschränkt sind. Die Teilnahmegebühr beträgt CHF 12.- pro Lektion. Eine unverbindliche und kostenlose Schnupperlektion ist jederzeit möglich.

Wann und wo finden die Kurse statt?

Jeden Montag

1. Kurs: 9.30 bis 10.20 Uhr
2. Kurs: 10.30 bis 11.20 Uhr
3. Kurs: 11.30 bis 12.20 Uhr

Alters- und Gesundheitszentrum Tägerhalde, Tägermoosstrasse 27, Küssnacht

Wo kann ich mich für den Kurs anmelden?

Nicole Ehrler, Kursleiterin
Telefon 076 334 12 78
info@nicolehrler.ch

Weitere Informationen

Barbara Hedinger
Fachstelle Alter und Gesundheit
044 913 74 55
barbara.hedinger@kuesnacht.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Verein für Erwachsenen-
und Senioren-
Rhythmik nach Dalcroze

Amthofstrasse 18, 8630 Rüti, www.seniorenrhythmik.ch