

Teilnahme

Kurszeit

Jeden Dienstag
13.00 – 13.50 Uhr

Keine Kurse in den Schulferien

Kursort

Schwertsaal
Bahnhofstrasse 12
8636 Wald

Kosten

Fr. 12.– pro Lektion
Einige Krankenkassen übernehmen
bei Zusatzversicherten einen
Beitrag. Teilnehmende mit
Ergänzungsleistungen oder
KulturLegi erhalten einen Rabatt
von 70%.

Mitbringen

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

Anmeldung

Eine unverbindliche und kosten-
lose Schnupperlektion ist
jederzeit möglich. Interessierte
melden sich bitte beim Kurs-
leiter.

Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter: www.gesund-zh.ch

Mit Unterstützung von:

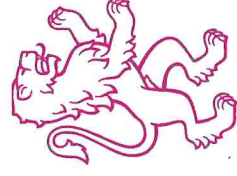


Wald ZH

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

sicher stehen
sichergehen.ch

Durchführung nach Anforderungen von:



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

**Prävention und
Gesundheitsförderung**



Café Balance
**Rhythmikkurs Gemeinde
Wald**

Dezember 2024 © Illustrationen: Rahel Meyer, meyer-grafik.ch

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

Rosswiesstrasse 29, 8608 Bubikon, www.seniorenrhythmik.ch