



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion



# Prävention und Gesundheitsförderung



## Café Balance

Bewegung und Geselligkeit  
Gemeinde Rüslikon

# 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

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# Teilnahme

## Kurszeit

Jeden Dienstag:

1. Kurs: 9.00 – 9.50 Uhr

2. Kurs: 10.20 – 11.10 Uhr

Keine Kurse in den Schulferien

## Kursort

Katholische Kirche

Schlossstrasse 28 Rüschlikon

## Kosten

Fr. 12.– pro Lektion

Möglichkeit für 10er-Abo

Einige Krankenkassen übernehmen bei Zusatzversicherten einen Beitrag.

## Mitbringen

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

## Kontakt Kursleitung

Myrta Berweger

079 630 53 24

## Auskünfte

Fachstelle 60plus

Cornelia Schild, 044 724 72 31

cornelia.schild@rueschlikon.ch

## Anmeldung

Eine unverbindliche und kostenlose Schnupperlektion ist jederzeit möglich. Interessierte melden sich bitte bei der Kursleitung.

**Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter: [www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch)**

Mit Unterstützung von:

