



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und  
Gesundheitsförderung**



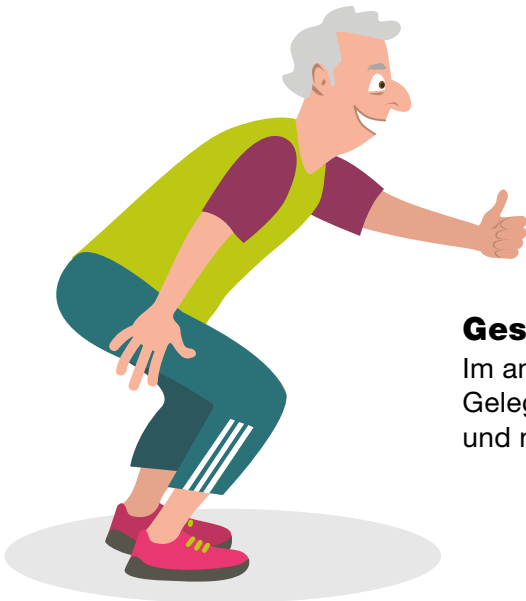
# Café Balance

**Rhythmikkurs  
Gemeinde Horgen**

# 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 Donnerstag  
Kurs 1: 10:30 – 11:20 Uhr  
Kurs 2: 11:25 – 12.15 Uhr

Keine Kurse in den Schulferien

## Kursort

Senioren Begegnungszentrum  
Baumgärtlihof, Baumgärtli-  
strasse 12, Horgen

## Kosten

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

## Anmeldung

Eine unverbindliche und kosten-  
lose Schnupperlektion ist  
jederzeit möglich. Interessierte  
melden sich bitte bei der  
Kursleiterin.

## Mitbringen

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

**Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter:**

[www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch)

Mit Unterstützung von:



**horgen**

**Alter und Gesundheit**



## Kontakt Kursleitung

Gabriela Kuhn  
079 393 69 62  
gabikuhn@swissonline.ch

## Auskünfte

Abteilung Alter und  
Gesundheit  
Senioren Begegnungszentrum  
Baumgärtlihof  
044 725 95 55  
baumgaertlihof@horgen.ch