



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung



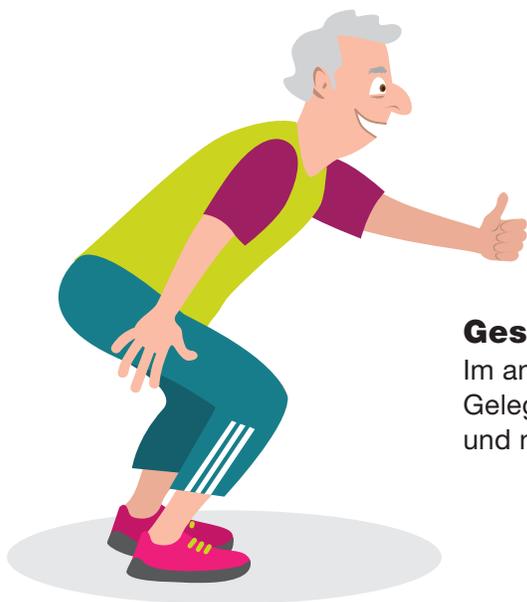
Café Balance

Rhythmikkurs
Stadt Wetzikon

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

Kurs 1:

Jeden Montag,
16:10–17:00 Uhr
Alterssiedlung Kreuzacker,
Kreuzackerstrasse 1, Wetzikon

Kurs 2:

Jeden Dienstag,
15:00–15:50 Uhr
Garage, Bahnhofstrasse 24,
Wetzikon

Keine Kurse in den Schulferien

Kosten

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

Anmeldung

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

Mitbringen

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

Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter:

www.gesund-zh.ch

Mit Unterstützung von:

wetziKON 

MZO
Musikschule Zürcher Oberland

Kontakt Kursleitung

Gabriela Kuhn
079 393 69 62
gabikuhn@swissonline.ch

Auskunft Stadt Wetzikon

Anlaufstelle 60+
Nadine Hafner
Rahel Würmli
044 931 24 05
anlaufstelle60plus@wetzikon.ch