



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion



# Prävention und Gesundheitsförderung



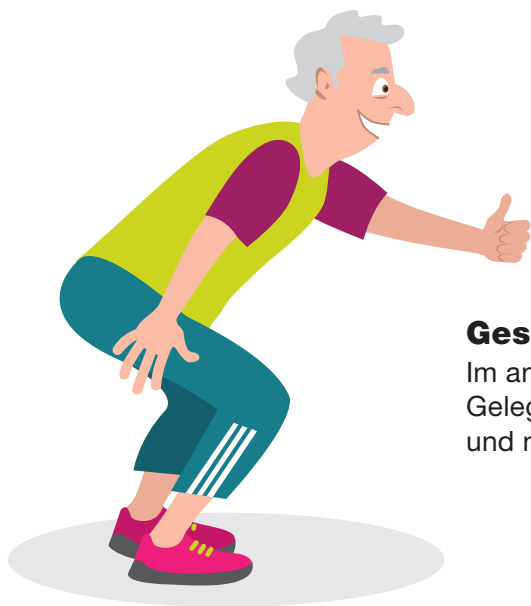
## Café Balance

Bewegung und Geselligkeit  
Gemeinde Wallisellen

# 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.



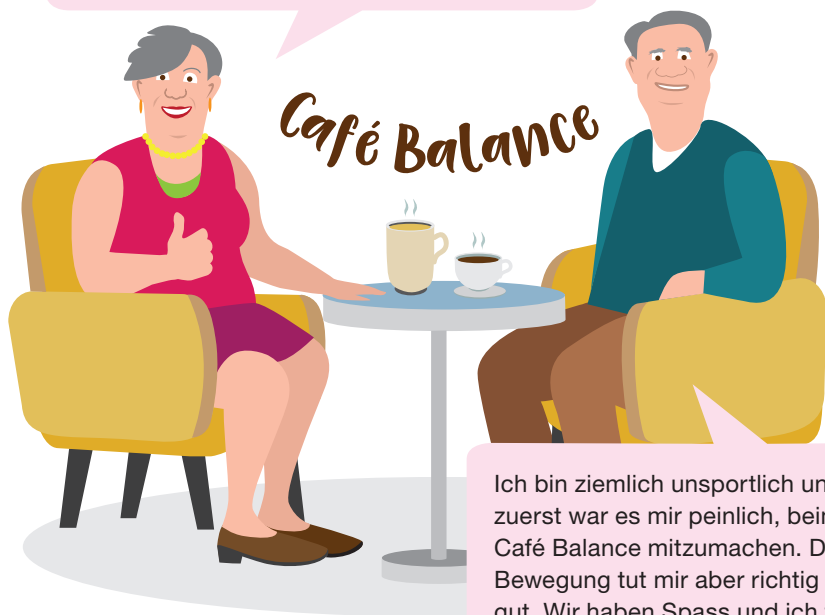
## **Gesellschaft tut gut**

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 Mittwoch,  
von 13.30 – 14.20 Uhr

Keine Kurse in den Schulferien

## Kursort

Reformierte Kirche  
Zentralstrasse 10, Wallisellen

## Kosten

Fr. 12.– pro Lektion

Möglichkeit für 10er Abo  
Einige Krankenkassen übernehmen bei  
Zusatzversicherten einen Beitrag.  
Teilnehmende mit Ergänzungsleistungen  
erhalten einen Rabatt von 70 %.

## Mitbringen

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

## Anmeldung

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

## Kontakt Kursleitung

Verein Erwachsenen- und  
Senioren-Rhythmik nach  
Dalcroze  
Susanne Guggisberg  
077 454 90 06  
verein@seniorenrhythmik.ch

## Auskünfte

Altersbeauftragte  
Karin Zindel  
044 832 64 31

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

Mit Unterstützung von:

