



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und
Gesundheitsförderung**



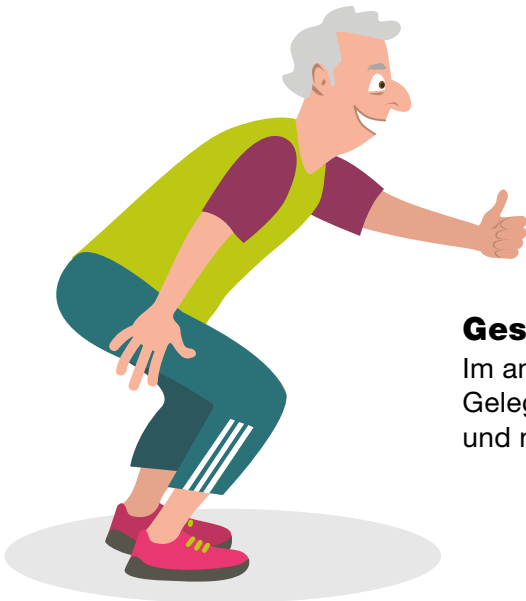
Café Balance

**Bewegung und Geselligkeit
Gemeinde Oberengstringen**

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.



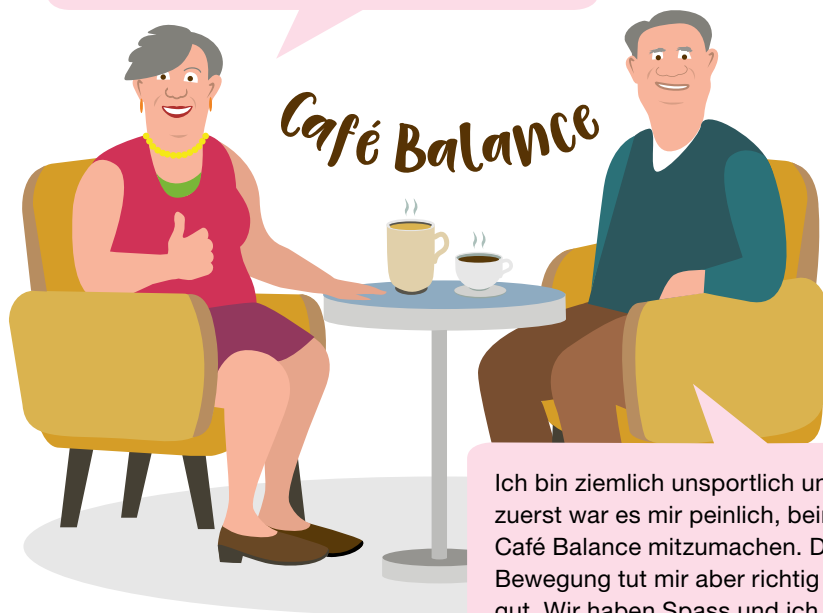
Gesellschaft tut gut

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 Montag
von 15.30 – 16.20 Uhr
Beginn 23. Mai 2022
Keine Kurse in den Schulferien

Kursort

Pfarrei St. Mauritius
Engstringen, Dorfstrasse 59,
8102 Oberengstringen

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%.

Mitbringen

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

Anmeldung

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

Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter:

www.gesund-zh.ch

Mit Unterstützung von:



Kontakt Kursleitung

André Lichtler
077 418 47 30

Infoveranstaltung

**«Gesundheit durch
körperliche und geistige
Mobilität»**

11. Mai 2022, 14.30 Uhr
Pfarrei St. Mauritius
Engstringen, Dorfstrasse 59,
Oberengstringen

Lernen Sie dabei Café Balance
und den Kursleiter kennen. Die
Teilnahme ist kostenlos.

Café Balance kann auch ohne Teilnahme
an der Informationsveranstaltung
besucht werden.

Auskünfte

Carlo D'Antonio
Pfarrei St. Mauritius Engstringen
044 750 90 58
[carlo.dantonio@kath-kirche-
engstringen.ch](mailto:carlo.dantonio@kath-kirche-engstringen.ch)

reformierte
kirche zürich
kirchenkreis zehn