



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion



# Prävention und Gesundheitsförderung



## Café Balance

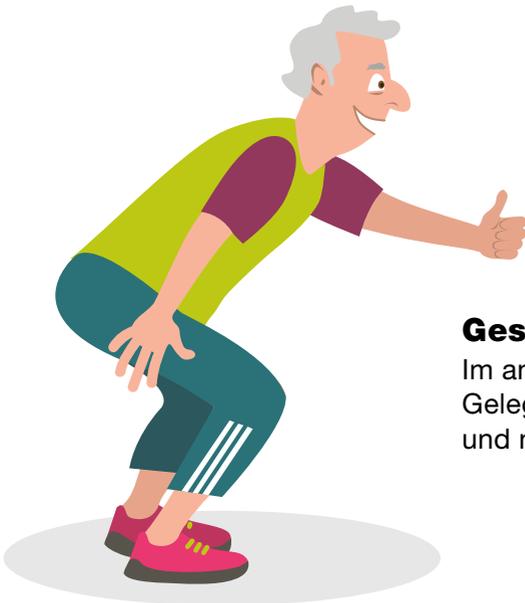
Rhythmikkurs

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 Freitag  
von 9.30 – 10.20 Uhr  
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, Turnschlappli oder  
rutschfeste Socken.

## Anmeldung

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

## Kontakt Kursleitung

André Lichtler  
077 418 47 30  
andre.lichtler@ref-dietikon.ch

## Auskünfte

Carlo D'Antonio  
Pfarrei St. Mauritius Engstringen  
044 750 90 58  
carlo.dantonio@kath-kirche-  
engstringen.ch

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

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

Mit Unterstützung von:



reformierte  
kirche zürich  
kirchenkreis zehn

reformierte  
kirche dietikon

