



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und
Gesundheitsförderung**



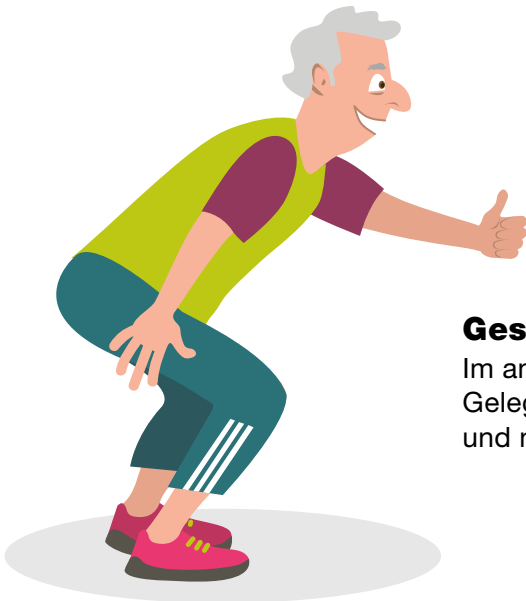
Café Balance

**Bewegung und Geselligkeit
Gemeinde Küsnacht**

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.

Mit Unterstützung von:

Teilnahme

Kurszeit

Jeden Montag

1. Lektion 9.30–10.20 Uhr
2. Lektion 10.30–11.20 Uhr
3. Lektion 11.30–12.20 Uhr

Keine Kurse in den Schulferien

Kursort

Alters- und Gesundheitszentrum
Tägerhalde
Tägermoosstrasse 27, Küssnacht

Kosten

Im 1. Jahr: Fr. 5.– pro Lektion
(Fr. 7.– wird von SfS finanziert)
Ab September 2020: Fr. 12.–

Mitbringen

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

Anmeldung

Es ist keine Anmeldung
erforderlich. Eine unver-
bindliche und kostenlose
Schnupperlektion ist jederzeit
möglich.

Auskünfte

Fachstelle Alter und Gesundheit
Brigitte Seifert-Wüst
044 913 74 55
brigitte.seifert@kuesnacht.ch

Kontakt Kursleitung

Nicole Ehrler, 076 334 12 78
info@nicolehrler.ch

Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter:

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

In Zusammenarbeit mit:



**Fachstelle
Alter und Gesundheit
küssnacht**



Verein für Erwachsenen-
und Senioren-
Rhythmik nach Dalcroze