



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung



Café Balance

Bewegung und Geselligkeit
Hinwil

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.

Café Balance

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:

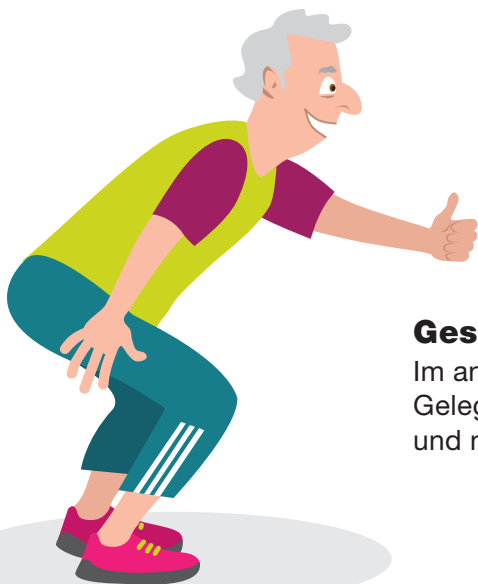


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

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.

Teilnahme

Kurszeit

Jeden Dienstag,
von 16.45–17.35 Uhr

Kursort

Alters- und Pflegeheim Schätti
Dürntnerstr. 12, Hinwil

Kosten

Fr. 12.– pro Lektion

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

Kontakt Kursleitung

Esther Alder
079 352 94 20

Anmeldung

Eine unverbindliche und
kostenlose Schnupperlektion ist
jederzeit möglich.

Mitbringen

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

Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter:

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Mit Unterstützung von:

STIFTUNG WOHNEN IM ALTER HINWIL

