



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion



Prävention und Gesundheitsförderung



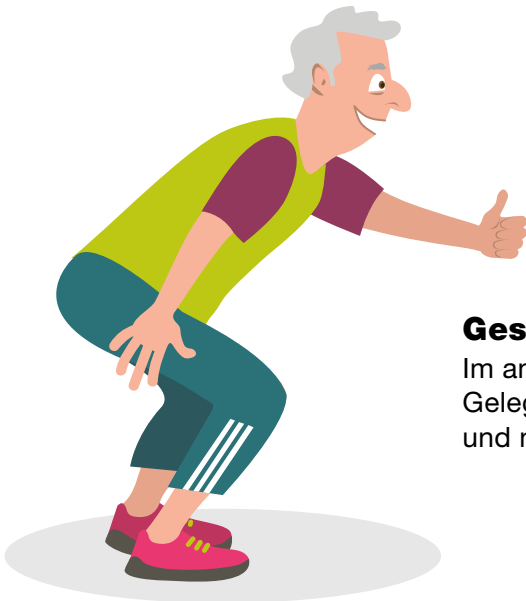
Café Balance

Bewegung und Geselligkeit
Stadt Uster

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 Dienstag
von 14:00 – 14:50 Uhr
Beginn 1. Oktober 2019

Kursort

Stadthaus Uster,
Gemeinderatssaal

Kosten

Fr. 12.– pro Lektion
Möglichkeit für 10er Abo
Einige Krankenkassen übernehmen bei
Zusatzversicherten einen Beitrag.

Anmeldung

Es ist keine Anmeldung
erforderlich. Eine unverbindliche
und kostenlose Schnupper-
lektion ist jederzeit möglich.

Mitbringen

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

Kontakt Kursleitung

Esther Alder
079 352 94 20
verein@seniorenrhythmik.ch

Infoveranstaltung

«Gesundheit durch
körperliche und geistige
Mobilität»

24. September 2019, 14.00 Uhr
Stadthaus Uster,
Gemeinderatssaal

Lernen Sie dabei das
Café Balance und die
Kursleitende kennen.
Die Teilnahme ist kostenlos.

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

Auskünfte

Fachstelle Alter
Silvia Angst
044 944 74 59

Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter:

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Mit Unterstützung von:

