

# Teilnahme

## Kurszeit

Jeweils am Mittwoch,  
von 13.30–15.30 Uhr

Start am 8. Mai 2019

Keine Kurse in den Schulferien

## Kursort

Pflegezentrum im Spitz  
Schulstrasse 22

## 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.

## Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter:

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

Mit Unterstützung von:



Ein Betrieb der Stadt Kloten



STADTKLOTEN

## Kontakt Kursleitung

Verein Erwachsenen-  
und Senioren-  
Rhythmik nach Dalcroze

Susanne Guggisberg

077 454 90 06

[verein@seniorenrhythmik.ch](mailto:verein@seniorenrhythmik.ch)

## Infoveranstaltung

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

24. April 2019, 14.30 Uhr,  
Pflegezentrum Spitz,  
mit Apéro

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.



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

# Prävention und Gesundheitsförderung



# Café Balance

## Bewegung und Geselligkeit Stadt Kloten

# 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 unspportlich 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:



Mit Unterstützung von:

