



Verein für Erwachsenen-  
und Senioren-  
Rhythmik nach Dalcroze



# Café Balance

Rhythmikkurs Spreitenbach

# Bleiben Sie mit Café Balance in Bewegung und in Kontakt mit Ihren Mitmenschen.

## **Bewegung hält fit**

Im Rhythmikkurs führen Sie rhythmische Bewegungen zu live gespielter Klaviermusik aus. Dies fördert die körperliche Stabilität und Flexibilität sowie die Gangsicherheit. Zudem stärkt es die Denkleistung und die Koordination. Durch Bewegung erhalten Sie Ihre Lebensqualität, Mobilität und Selbstständigkeit.



## **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 in angepasster Form 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:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# Teilnahme

## Kurszeit

Jeden Dienstag  
von 15.00 – 15.50 Uhr

Beginn: 29. April 2025

Kein Kurs während den Schulferien

## Kursort

Pfarreisaal Kath. Kirchgemeinde  
Ratzengasse 3  
8957 Spreitenbach

## Kosten

Fr. 12.– pro Lektion

Abo für Kursblock zu ca. 10 Lektionen  
Einige Krankenkassen übernehmen bei  
Zusatzversicherten einen Beitrag.

## Anmeldung

Es ist keine Anmeldung erforderlich.  
Eine unverbindliche und kostenlose  
Schnupperlektion ist jederzeit  
möglich.

## Mitbringen

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

## Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter:

[www.seniorenrhythmik.ch](http://www.seniorenrhythmik.ch)

Menü: Rhythmik für Senioren > Aargau

Mit Unterstützung von:



## Kontakt Kursleitung

Andrea Cattel, Musikpädagogin  
und Rhythmiklehrerin  
Tel. 076 377 11 60  
[verein@seniorenrhythmik.ch](mailto:verein@seniorenrhythmik.ch)

## Infoveranstaltung

«Gesundheit durch körperliche und  
geistige Mobilität»

Dienstag, 15. April 2025, 14.30 Uhr  
Pfarreisaal Kath. Kirchgemeinde  
Ratzengasse 3  
8957 Spreitenbach

Referat Sturzprävention  
Dr. med. Mathias Schlögel  
Chefarzt Geriatrie Klinik Barmelweid

Lernen Sie dabei das Café Balance und  
die Kursleiterin im Rahmen einer Kurzlektion  
kennen. Die Teilnahme ist kostenlos.

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

## Auskünfte

Verein Erwachsenen- und  
Seniorenrhythmik,  
Tel. 055 243 40 60  
Mail: [verein@seniorenrhythmik.ch](mailto:verein@seniorenrhythmik.ch)

