



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion



# Prävention und Gesundheitsförderung



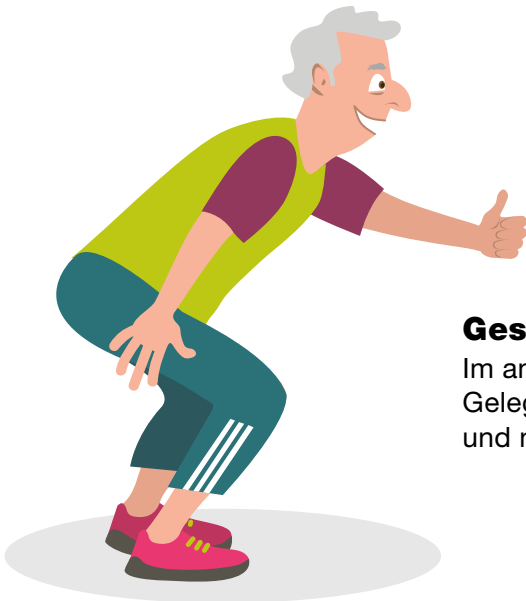
## Café Balance

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 Montag  
von 13:45 – 14:35 Uhr

## Kursort

frjz  
Freizeit- und Jugendzentrum  
Zürichstrasse 30, Uster

## Kosten

Fr. 12.– pro Lektion  
Einige Krankenkassen übernehmen bei  
Zusatzversicherten einen Beitrag.  
Teilnehmende mit Ergänzungsleistungen  
erhalten einen Rabatt von 70 %.

## Mitbringen

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

## Anmeldung

Eine unverbindliche und  
kostenlose Schnupperlektion ist  
jederzeit möglich. Interessierte  
melden sich bitte bei der  
Kursleitung.

## Kontakt Kursleitung

Esther Alder  
079 352 94 20  
verein@seniorenrhythmik.ch

## Auskünfte

Fachstelle Alter  
Silvia Angst  
044 944 74 59

**Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter:**

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

Mit Unterstützung von:

