



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion



# Prävention und Gesundheitsförderung



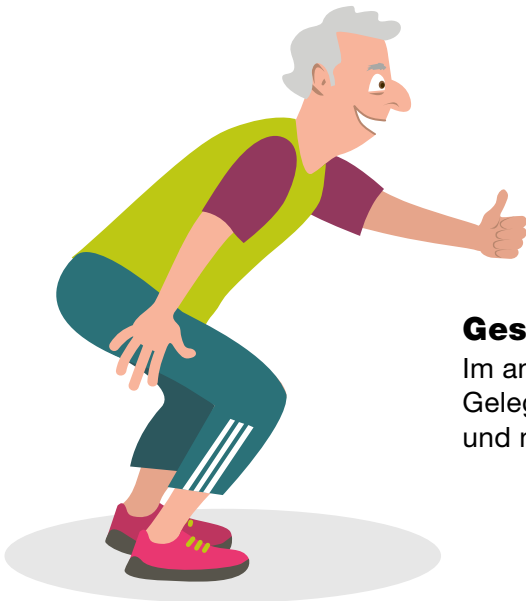
## Café Balance

Bewegung und Geselligkeit  
Gemeinde Küsnacht

# 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.



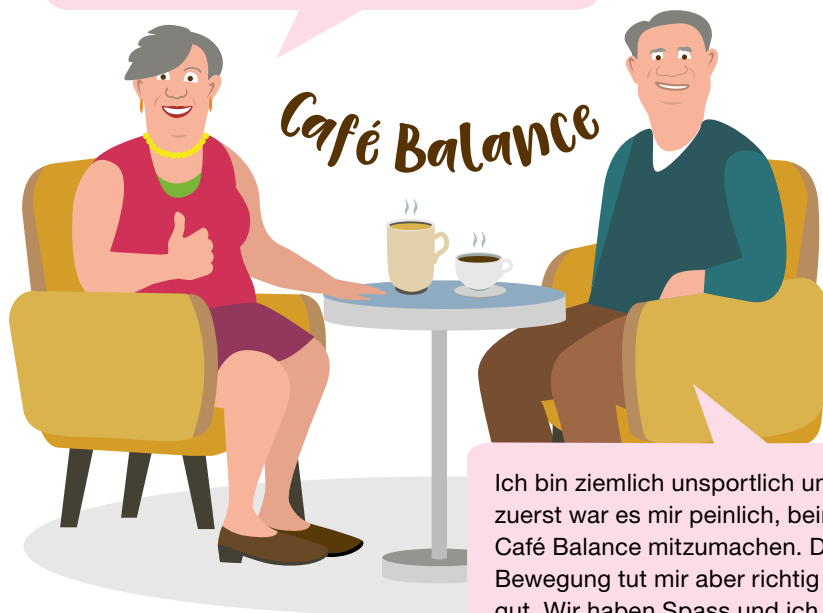
## **Gesellschaft tut gut**

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.

Mit Unterstützung von:

# Teilnahme

## Kurszeit

Jeden Montag

1. Lektion 9.30–10.20 Uhr
2. Lektion 10.30–11.20 Uhr
3. Lektion 11.30–12.20 Uhr

Keine Kurse in den Schulferien

## Kursort

Weinmanngasse 90, Küssnacht

## Kosten

Im 1. Jahr: Fr. 5.– pro Lektion  
(Fr. 7.– wird von SfS finanziert)  
Ab September 2020: Fr. 12.–

## Mitbringen

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

## Anmeldung

Es ist keine Anmeldung  
erforderlich. Eine unver-  
bindliche und kostenlose  
Schnupperlektion ist jederzeit  
möglich.

## Auskünfte

Fachstelle Alter und Gesundheit  
Brigitte Seifert-Wüst  
044 913 74 55  
brigitte.seifert@kuesnacht.ch

## Kontakt Kursleitung

Nicole Ehrler, 076 334 12 78  
info@nicolehrler.ch

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

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

In Zusammenarbeit mit:



**Fachstelle  
Alter und Gesundheit  
küssnacht**



Verein für Erwachsenen-  
und Senioren-  
Rhythmik nach Dalcroze