



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion



Prävention und Gesundheitsförderung



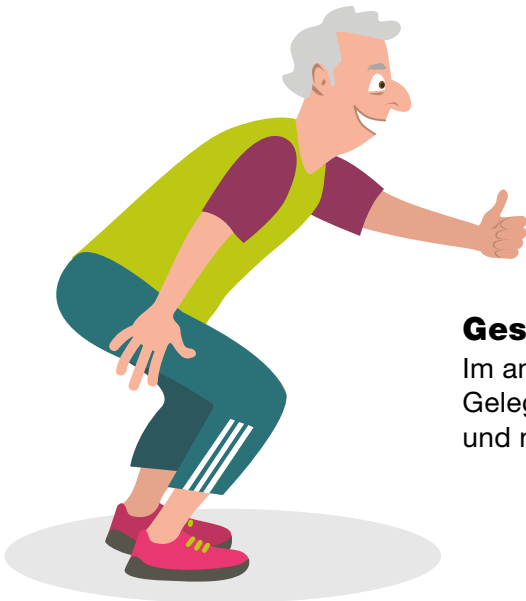
Café Balance

Rhythmikkurs
Gemeinde Männedorf

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.



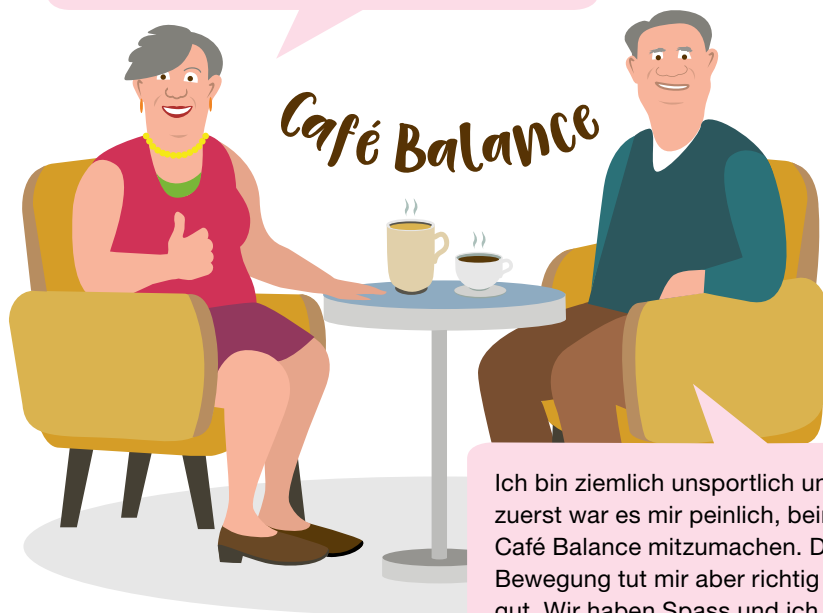
Gesellschaft tut gut

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 Freitag
von 9.30–10.20 Uhr

Beginn: 14. Juni 2024
Keine Kurse in den Schulferien

Kursort

Ballettschule Schwarz
Asylstrasse 48
8708 Männedorf

Kosten

Fr. 12.– pro Lektion
Möglichkeit für 10er-Abo.
Einige Krankenkassen übernehmen bei
Zusatzversicherten einen Beitrag. Teil-
nehmende mit Ergänzungsleistungen
oder KulturLegi erhalten einen Rabatt
von 70%.

Mitbringen

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

Anmeldung

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

Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter:

www.gesund-zh.ch

Mit Unterstützung von:



Durchführung nach Anforderungen von:



Kontakt Kursleitung

Gabriela Chrisman
079 350 45 43

Infoveranstaltung

**«Die Gesundheit stärken –
das Sturzrisiko reduzieren»**

Mittwoch, 5. Juni 2024, 9.30 Uhr
Gemeindesaal Zentrum Leue
Alte Landstrasse 250
8708 Männedorf

Begrüssung: Roger Daenzer,
Ressortvorsteher Gesellschaft

Referat von Dr. med. Mathias
Schlögl, Chefarzt Geriatrie,
Klinik Barmelweid

Anschliessend gibt es eine
30-minütige Probelektion sowie
einen kleinen Apéro und einen
gemeinsamen Austausch.

Die Teilnahme ist kostenlos.

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