

# Café Balance

Rhythmikkurs

Stadt St.Gallen

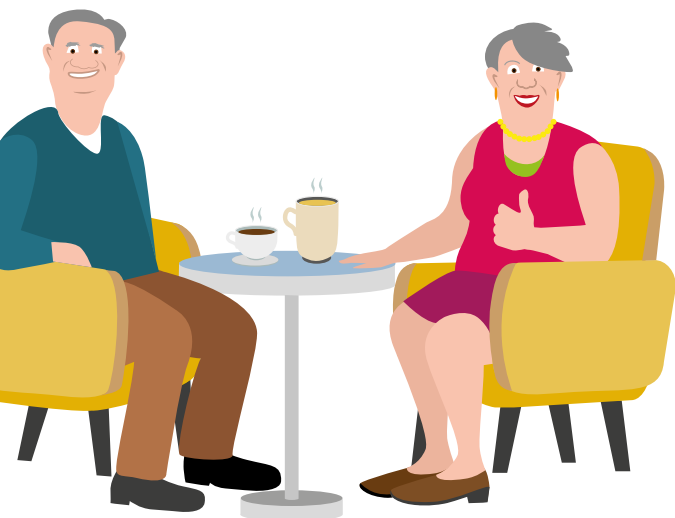
GHG Rosenberg



# 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.

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## 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.

In Zusammenarbeit mit:

# Teilnahme

## Kurszeit

Jeweils mittwochs 14.15–15.05 Uhr

## Kursblock 1 (12 Termine)

8.1.2025 bis 2.4.2025

## Kursblock 2 (10 Termine)

23.4.2025 bis 25.6.2025

## Kursort

GHG Rosenberg,  
Kreuzackerstrasse 6, 9000 St.Gallen

## Kosten

Fr. 10.– pro Lektion (Buchung nur blockweise möglich).

Einige Krankenkassen übernehmen bei Zusatzversicherten einen Beitrag. Teilnehmende mit Ergänzungsleistungen oder KulturLegi erhalten einen durch die Stadt St.Gallen finanzierten Rabatt von 70%. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Für Schäden wird keine Haftung übernommen.

## Mitbringen

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

## Anmeldung

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

## Kontakt Kursleitung

Jeannette Jud-Herzog  
Musikpädagogin und Rhythmiklehrerin  
071 870 04 46  
jud-herzog@bluewin.ch

## Auskünfte

Amt für Gesundheitsvorsorge St.Gallen  
Fachstelle Gesundheit im Alter  
Eleonora Nägele  
058 229 49 34, eleonora.naegele@sg.ch

Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter: [www.seniorenrhythmik.ch](http://www.seniorenrhythmik.ch)  
(Menü «Rhythmik für Senioren» – «Ostschweiz»)

Mit Unterstützung von:

