

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:

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)

7.1.2026 bis 25.3.2026

Kursblock 2 (10 Termine)

22.4.2026 bis 24.6.2026

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 Rhythmisiklehrerin
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
(Menü «Rhythmik für Senioren» – «Ostschweiz»)

Mit Unterstützung von:

