

Café Balance

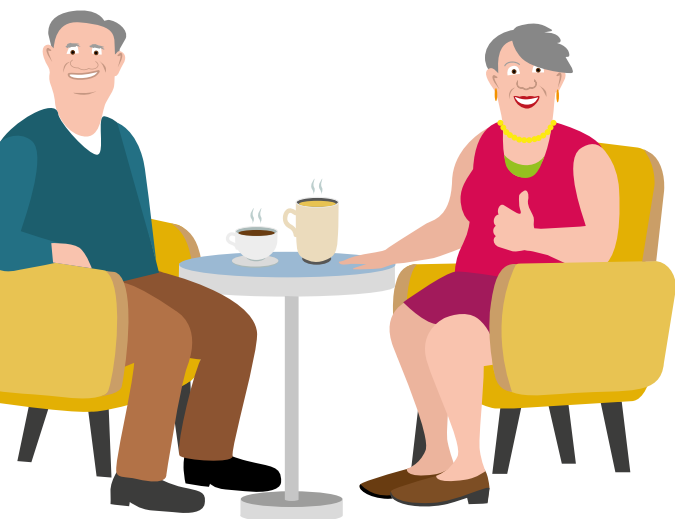
Rhythmikkurs
Stadt St.Gallen
GHG Rosenberg



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)

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. Teil-
nehmende 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 Schnupper-
lektion 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
(Menü «Rhythmik für Senioren» – «Ostschweiz»)

Mit Unterstützung von:

