

# Café Balance

Rhythmikkurs für Seniorinnen  
und Senioren

Pfarreizentrum  
Lerchenfeldstrasse 3  
Wil



# 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 14.00–14.50 Uhr und 15.10–16.00 Uhr. Im Anschluss gemütliches Miteinander im Peter Kafi.

## Kursblock 1 (12 Termine)

7.1.2026 bis 25.3.2026

## Kursblock 2 (10 Termine)

22.4.2026 bis 1.7.2026

## Kursort

Katholische Pfarr- und Kirchgemeinde Lerchenfeldstrasse 3, 9500 Wil

## Kosten

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

Einige Krankenkassen übernehmen bei Zusatzversicherten einen Beitrag. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Für Schäden wird keine Haftung übernommen.

## Mitbringen

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

## Anmeldung

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

## Kontakt Kursleitung

Jeannette Loosli Gassama  
Musikpädagogin und Rhythmisiklehrerin  
076 830 95 00, balance@thurweb.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.seniorenrythmik.ch](http://www.seniorenrythmik.ch)  
(Menü «Rhythmik für Senioren» – «Ostschweiz»)

Mit Unterstützung von:

