

Café Balance

Rhythmikkurs für Seniorinnen
und Senioren

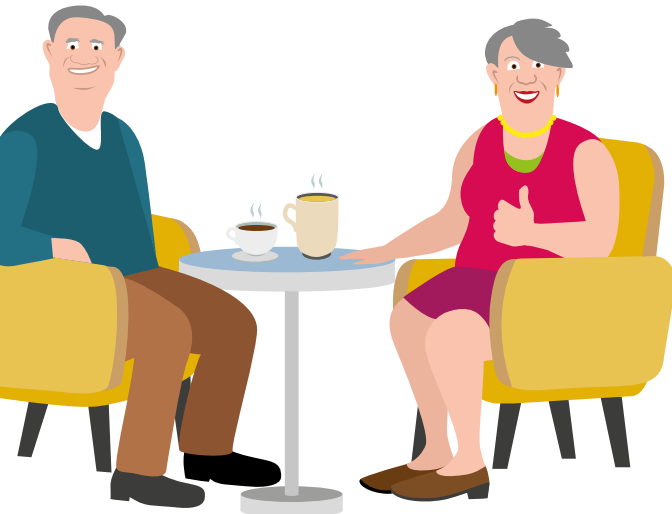
Pfarrheim
Jonschwil



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 dienstags 14.30–15.20 Uhr.
Im Anschluss gemütliches Miteinander bei Kaffee oder Tee.

Kostenlose Schnupperlektion

24.1., 14.30 Uhr

Kursblock 1 (8 Termine)

31.1. / 14.2. / 21.2. / 28.2. / 7.3. /
14.3. / 21.3. / 28.3.

Kursblock 2 (9 Termine)

2.5. / 9.5. / 16.5. / 23.5. / 30.5. /
6.6. / 13.6. / 20.6. / 27.6.

Kursort

Pfarrheim Jonschwil
Schulstrasse 13, 9243 Jonschwil

Kosten

Fr. 10.– pro Lektion, Kursgeld zahlbar
pro Kursblock

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

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

Mit Unterstützung von:



Mitbringen

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

Anmeldung

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

Kontakt Kursleitung

Jeannette Loosli Gassama
Musikpädagogin und Rhythmiklehrerin
076 830 95 00
balance@thurweb.ch

Fahrdienst für mobilitäts- eingeschränkte Personen

Paul Germann
071 923 35 20

Auskünfte

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