

# Café Balance

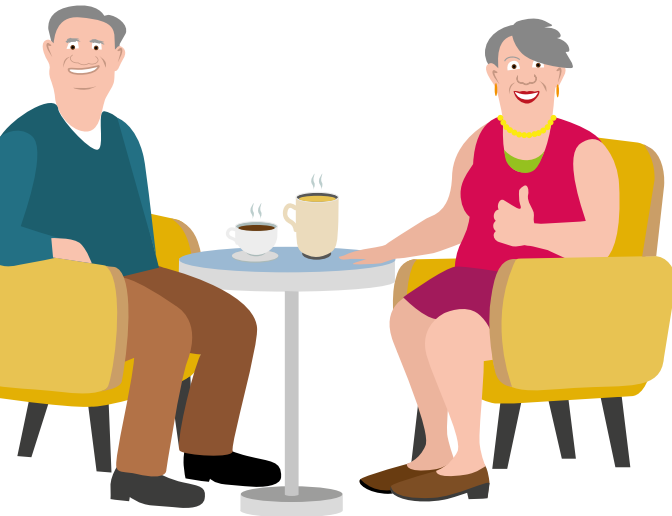
Rhythmikkurs  
Stadt Wil



# 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:



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 von 14.30–15.20 Uhr

## Probelektion (gratis)

Mi. 14.09.

## Block 1

(3 Termine, mind. 8 Teilnehmende)

Fr. 23.09. / Fr. 30.09. / Mi. 05.10.

## Block 2

(9 Termine, jeweils Mi.)

26.10. / 02.11. (Videolektion) / 09.11.

16.11. / 23.11. (Videolektion) / 30.11.

07.12. / 14.12. / 21.12.

## Kursort

Katholische Pfarr- und Kirchgemeinde  
Lerchenfeldstrasse 3, 9500 Wil

## Kosten

Fr. 10.– pro Lektion

Möglichkeit für 10er-Abo.  
Einige Krankenkassen übernehmen bei  
Zusatzversicherten einen Beitrag.  
Die Versicherung ist Sache der Teil-  
nehmenden. Für Schäden wird keine  
Haftung übernommen.

## Mitbringen

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

## Anmeldung

Eine unverbindliche, kostenlose Schnupper-  
lektion ist jederzeit möglich. Interessierte  
melden sich bitte bei der Kursleitung.

## Kontakt Kursleitung

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

## Informationsveranstaltung

Mi. 07.09. um 14.30 Uhr am Kursort:  
Referat Dr. med. Mathias Schlögl,  
Chefarzt Geriatrie, Klinik Barmelweid;  
30-minütige Demolektion;  
gemeinsamer Austausch und Ausklang

Der Kurs kann auch ohne Teilnahme an der  
Informationsveranstaltung besucht werden.

## 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:

