



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion



# Prävention und Gesundheitsförderung



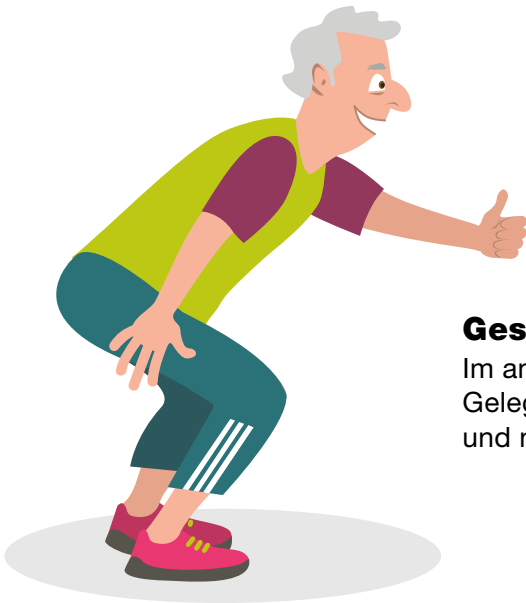
## Café Balance

Rhythmikkurs  
Gemeinde Wald

# Bleiben Sie mit Café Balance in Bewegung und Kontakt mit anderen!

## **Bewegung hält fit**

Im Rhythmikkurs führen Sie rhythmische Bewegungen zu live gespielter Klaviermusik aus. Dies fördert die körperliche Stabilität und die Gangsicherheit. Zudem stärkt es die Denkleistung und die Koordination. Durch Bewegung erhalten Sie Ihre Lebensqualität, Mobilität, Selbstständigkeit und Autonomie.



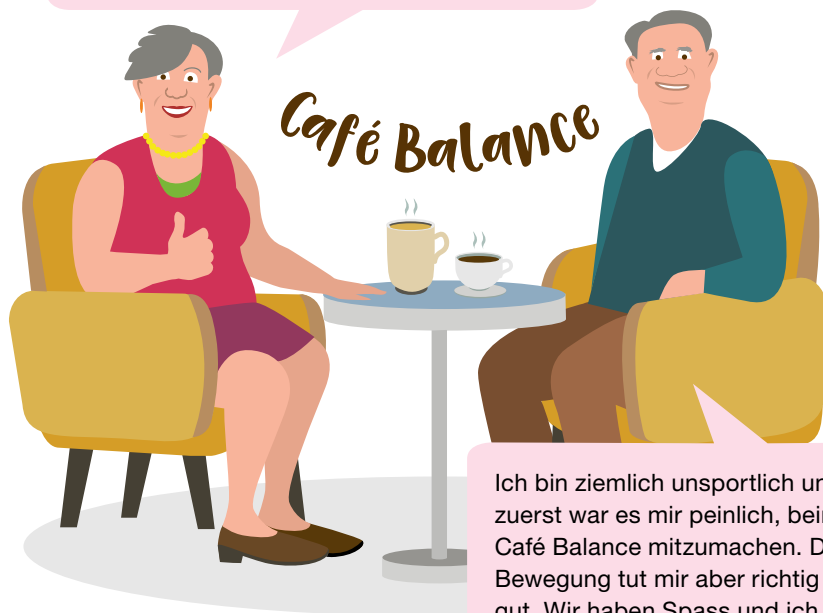
## **Gesellschaft tut gut**

Im anschließenden Café haben Sie Gelegenheit, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

## Für wen ist Café Balance?

Willkommen sind Personen ab 65 Jahren. Auch mobilitätseingeschränkte Personen können die Übungen 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:



Verein für Erwachsenen-  
und Senioren-  
Rhythmik nach Dalcroze

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# Teilnahme

## Kurszeit

Jeden Dienstag  
11.00–11.50 Uhr

Beginn: 18. Juni 2024  
Keine Kurse in den Schulferien

## Kursort

Schwertsaal  
Bahnhofstrasse 12  
8636 Wald

## Kosten

Fr. 12.– pro Lektion  
Möglichkeit für 10er-Abo.  
Einige Krankenkassen übernehmen bei  
Zusatzversicherten einen Beitrag. Teil-  
nehmende mit Ergänzungsleistungen  
oder KulturLegi erhalten einen Rabatt  
von 70%.

## Mitbringen

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

## Anmeldung

Eine unverbindliche und  
kostenlose Schnupperlektion  
ist jederzeit möglich.  
Interessierte melden sich bitte  
beim Kursleiter.

## Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter:

[www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch)

Mit Unterstützung von:



**Wald ZH**

Durchführung nach Anforderungen von:

**sicher stehen**  
**sichergehen.ch**

## Kontakt Kursleitung

Alfred Böhm  
079 631 49 19  
alfredboehm@hotmail.com

## Kontakt Kursleitung

Christine Gasser  
Altersbeauftragte Gemeinde Wald  
Fachstelle Alter  
055 256 11 70  
Erreichbar: Montag, Dienstag und  
Donnerstagvormittag

## Infoveranstaltung

### «Das Sturzrisiko senken»

11. Juni 2024, 15.30–17.00 Uhr  
Schwertsaal  
Bahnhofstrasse 12, Wald

Referat von Martin von Arx,  
Verein für Erwachsenen- und  
Seniorenrhythmik nach Dalcroze

Anschliessend gibt es eine  
30-minütige Probelektion von  
Café Balance sowie einen  
gemeinsamen Austausch und  
Ausklang.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Café Balance kann auch ohne Teilnahme  
an der Informationsveranstaltung  
besucht werden.