

## Teilnahme

### Kurszeit

Jeden Montag  
von 14.15 – 15.05 Uhr (1. Kurs)  
von 15.25 – 16.15 Uhr (2. Kurs)  
(ausgenommen Schulferien)

### Kursort

Musikwerkstatt  
Stapferstr. 31  
5200 Brugg

### Kosten

Fr. 12.– pro Lektion  
Möglichkeiten für 10er-Abo  
Einige Krankenkassen übernehmen bei  
Zusatzversicherten einen Beitrag.

### Anmeldung

Eine unverbindliche und kostenlose  
Schnupperlektion ist jederzeit  
möglich. Telefonische Voranmeldung  
an die Kursleitung ist erwünscht.

### Mitbringen

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

### Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter:

[www.seniorenrhythmik.ch/Rhythmik-fuer-Senioren](http://www.seniorenrhythmik.ch/Rhythmik-fuer-Senioren)

Mit Unterstützung von:



### Kontakt Kursleitung

Katrin Ott und Patrizia Colombo  
031 371 59 35  
[verein@seniorenrhythmik.ch](mailto:verein@seniorenrhythmik.ch)

### Auskünfte

Koordinationsstelle Alter Region Brugg  
Renate Trösch, 056 441 48 48

### Was ist die Rhythmik nach Jaques-Dalcroze?

Bei dieser von Emile Jaques-Dalcroze zu Beginn des 20. Jh. in Genf entwickelten Musik- und Bewegungsmethode handelt es sich um körperliche Übungen mit wechselnden Bewegungsabläufen.

Zu improvisiert gespielter Klaviermusik werden zuerst einfache Schritte, dann zunehmend komplexere Bewegungskombinationen, allein und in kleinen Gruppen durchgeführt.

Diese rhythmische Bewegungsform sensibilisiert den Menschen in seiner Ganzheit, entwickelt seine Wahrnehmungen und fördert seine geistige und körperliche Mobilität.



Verein für Erwachsenen-  
und Senioren-  
Rhythmik nach Dalcroze



## Café Balance

### Rhythmikkurs Stadt Brugg

# Bleiben Sie mit Café Balance in Bewegung und in Kontakt mit Ihren Mitmenschen.

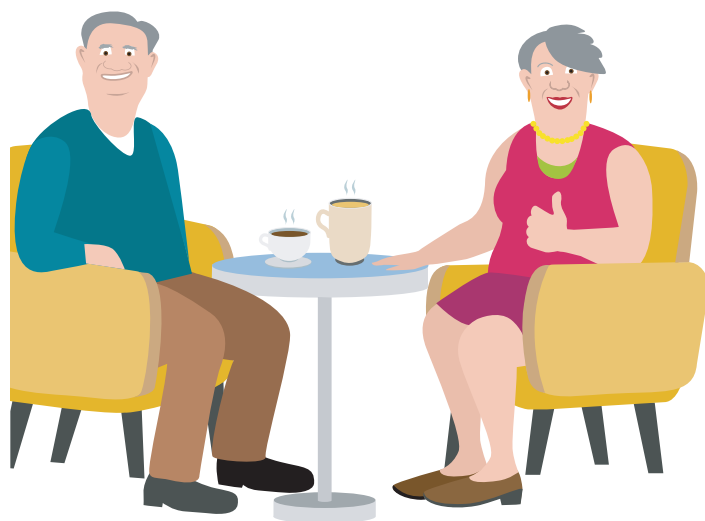
## Bewegung hält fit

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.



## 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:

