

RHYTHMIK

60 *plus*

Sturzprophylaxe und
mentales Training mit Musik

Schwungvolles Zusammensein



Sturzprophylaxe und mentales Training mit Musik

Möchten Sie Ihre geistige und körperliche Mobilität erhalten? Studien an den Universitäten Genf und Basel zeigen auf, dass die Rhythmik nach Emile Jaques-Dalcroze das Sturzrisiko bei älteren Menschen um 50% senken kann. Gangsicherheit und Hirnleistung werden verbessert.

Wagen Sie etwas Neues!

Erleben Sie die heitere Atmosphäre und die lustvolle Art sich zu bewegen. Die Rhythmik 60plus erfordert keine Vorkenntnisse und ist für Frauen und Männer geeignet. Sie bewegen sich in der Gruppe zu live gespielter Musik. Durch die abwechslungsreichen und spielerischen Bewegungsaufgaben wird Ihre Denkleistung und Koordination auf verschiedenen Ebenen gefördert. Multi-Tasking wird ebenso trainiert wie Reaktionsfähigkeit. Eine Schnupperstunde ist kostenlos (mit Anmeldung).

Kursleitung: Elsbeth Schürmann

MA Elementare Musikerziehung mit Zusatzausbildung in Seniorenrhythmik nach Dalcroze

**Kursorte: Quartiertreff Hirslanden, Zürich und
Freizeitzentrum Zumikon**

Kontakt: 079 430 86 05

elsbethschuermann@bluewin.ch