

Thurgau



Café Balance

Rhythmikkurs
Romanshorn



Teilnahme

Kurszeit

Jeden Freitag
von 16:00 – 16:50 Uhr
Beginn 9. Juni 2023
Keine Kurse in den Schulferien

Kursort

Musikschule Romanshorn
Hafenstr. 6
8590 Romanshorn

Kosten

Fr. 12.– pro Lektion
Einige Krankenkassen übernehmen für
Zusatzversicherte einen Beitrag.

Mitbringen

Für den Kurs empfehlen wir bequeme
Kleidung.

Anmeldung

Eine kostenlose Schnupperlektion ist
jederzeit möglich. Interessierte
melden sich bitte bei der Kursleitung.

Kontakt Kursleitung

Meret Steiner, Musikpädagogin und
Rhythmiklehrerin
079 138 82 84
meretsteiner@gmx.ch

Infoveranstaltung

2. Juni 2023, 15:00 Uhr
FCT Church
Bahnhofstrasse 40a
8590 Romanshorn

Fachreferat «Wie reduziere ich mein
Sturzrisiko», Martin von Arx

Lernen Sie im Anschluss an das
Referat die Rhythmik «Café Balance»
kennen. Die Teilnahme an der Infover-
anstaltung ist kostenlos.

Kleiner Apéro

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

Auskünfte

Marian Brenner
Fachstelle Gesellschaft
058 346 83 31
marian.brenner@romanshorn.ch

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

Mit Unterstützung von:



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

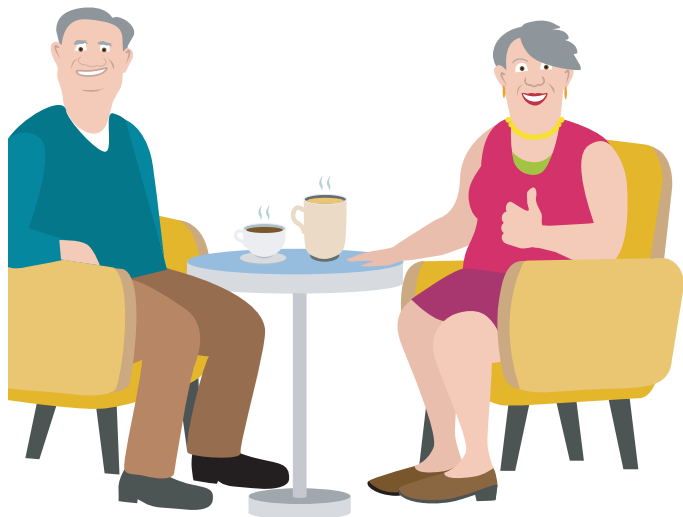
Bewegung hält fit

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:



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:

