

GESUND UND FIT BIS INS HOHE ALTER:

DER SPITEX-FÖRDERVEREIN ALLSCHWIL-SCHÖNENBUCH BIETET DIE
BEWÄHRTE STURZPRÄVENTION «RHYTHMIK NACH JAQUES-DALCROZE» AN.

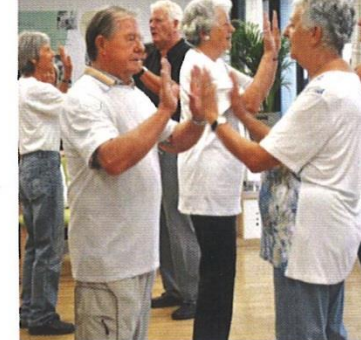
Spitex bewegt

SENIOREN IM GLEICHGEWICHT STURZPRÄVENTION LEICHT GEMACHT!

Die Rhythmik nach Jaques-Dalcroze ist eine Bewegungs- und Musik-Intervention, welche für das Gehirn und die Motorik im besonderen Masse wirksam ist.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass diese Rhythmik das Sturzrisiko älterer Menschen markant reduziert. Ein halbes Jahr lang regelmässiger Besuch einer Rhythmiklektion pro Woche fördert die Gangsicherheit und reduziert Stürze um über 50%.

RHYTHMIK NACH JAQUES-DALCROZE



Das Erfolgsgeheimnis der Rhythmik ist die spielerische Verbindung zwischen improvisierter Klaviermusik und stetig wechselnden motorischen Koordinationsaufgaben. Diese angewandten, von der Musik unterstützten Bewegungskombinationen (Multitasking) mobilisieren die geistige und körperliche Flexibilität nachhaltig. Ein besseres Körpergefühl, Gangsicherheit und Wohlbefinden sind das Ergebnis. Eine Rhythmiklektion findet immer mit mehreren Personen statt. Die von und mit der Gruppe ausgeführten Übungen bereiten Freude und machen Spass.

Beim anschliessenden Zusammensein am Dalcroze-Stammtisch können die Teilnehmenden neue Kontakte knüpfen und sich untereinander austauschen.

Für die Teilnahme an der Rhythmiklektion braucht es keine besonderen Kenntnisse. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

DER RHYTHMIKKURS

KURSLEITERIN: ESTER GRÜNINGER,
RHYTHMIKLEHRERIN

KONTAKT: SPITEX-ZENTRUM ALLSCHWIL
BASLERSTR. 247, 4123 ALLSCHWIL
TELEFON 061 485 10 10

*Weitere Infos über aktuelle Kursdaten und Kursorte
finden Sie unter www.spitex-abs.ch*