

Senioren - Rhythmik

Die Sturzprävention in der Region
Sicherheit beim Gehen!

Die Konzentrations- und Koordinationsübungen stärken das Zusammenwirken von Körper und Geist und vermitteln das Gefühl im „Hier und Jetzt“ zu sein.

Die vergnügliche Verbindung von spontan improvisierter Klaviermusik der Lehrperson und den natürlichen Bewegungsfolgen der Teilnehmenden ist das Erfolgsgeheimnis der Rhythmik.



KURS

Wöchentlich, jeweils Donnerstag
14.00 - 14.50 Uhr, ab 15. August 2019

GRATIS SCHNUPPERSTUNDE

Donnerstag, 6. Juni 2019, 14.00 Uhr

KURSORT

Saal, sumia - Alterszentrum Sumiswald

ZIELPUBLIKUM

Senioren-Rhythmik ist ideal für Menschen, welche eine Aktivität zur Erhaltung der geistigen und körperlichen Mobilität suchen. Die Teilnahme erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Natürliche Körperbewegungen bilden die Grundlage aller Übungen.

LEITUNG & AUSKUNFT



Frau Sylvia Kübli, dipl. Rhythmikerin nach der Methode J. Dalcroze. Zusatzausbildungen für Senioren-Rhythmik und Rhythmik in der Heilpädagogik.
☎ 034 461 28 18
Email: kueblis@bluewin.ch

KOSTEN

1 Lektion kostet 12 Fr. (Ehepaare 18 Fr.) inkl. 1 Kaffee/Tee in der Cafeteria. Bewohnerinnen und Bewohner sumia: 10 Fr. (Ehepaare 15 Fr.).

ANMELDUNG

sumia - Alterszentrum Sumiswald
☎ 034 432 59 89
Email: info@sumia.ch