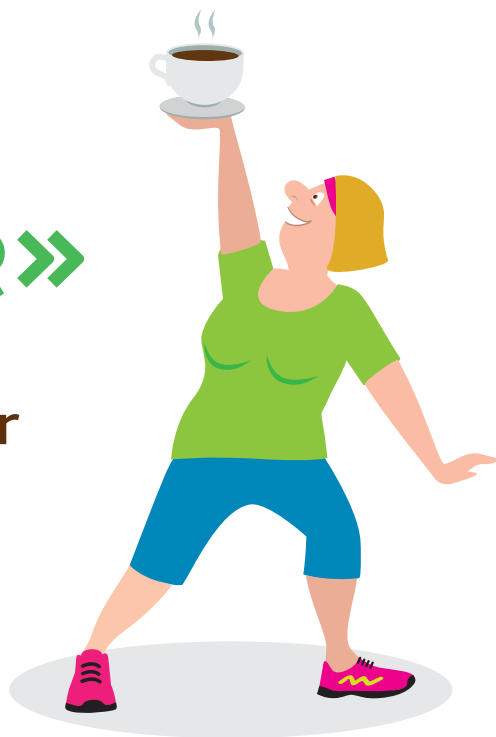
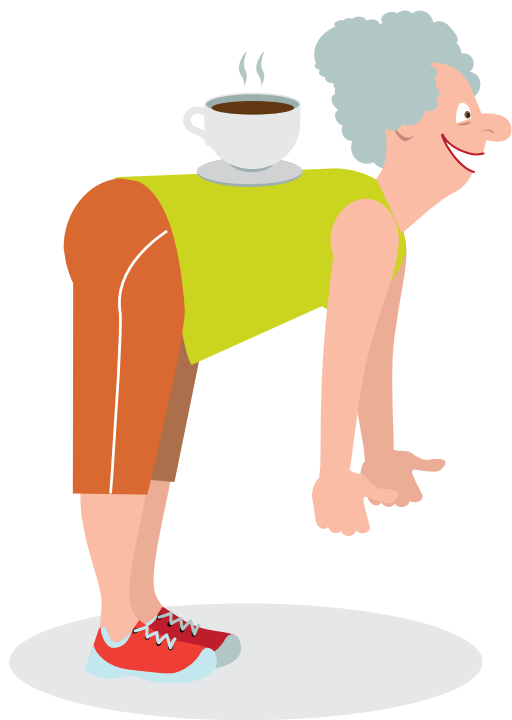


«Café Balance»

Bewegung und
Geselligkeit im Alter



Gemeinde Geuensee

Gemeinsam aktiv

Das «Café Balance» bietet Seniorinnen und Senioren die Gelegenheit, gemeinsam in Bewegung zu bleiben, sich anschliessend bei einem Café auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. «Café Balance» kann an verschiedenen Orten stattfinden.



Regelmässige Bewegung

- Macht Spass
- Fördert das Wohlbefinden
- Erhöht die Anzahl gesunder Lebensjahre
- Hilft bei der selbstständigen Lebensführung
- Gibt Sicherheit
- Reduziert Stürze

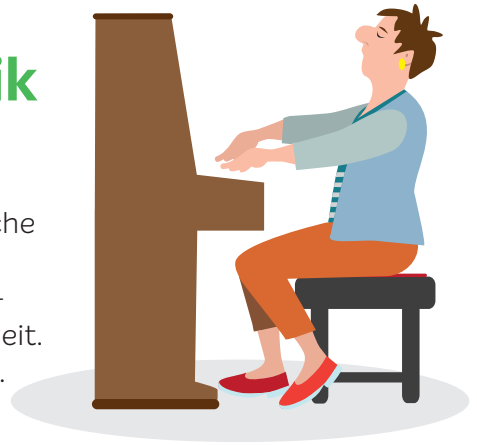


Bewegt - auch im Alter

Es gibt vielfältige Trainings- und Bewegungsangebote, die Gangsicherheit, Gleichgewicht und Kraft fördern: Tanzen, Feldenkrais, Yoga, Tai Chi, Dalcroze Seniorenrhythmik, Turn- und Bewegungsangebote, Fitgym Pro Senectute und weitere Angebote von Senioren-, Turn- und Frauenvereinen. Bleiben Sie in Bewegung.

Zum Takt der Musik

In der Dalcroze-Rhythmik – benannt nach ihrem Erfinder Emile Jaques-Dalcroze – werden einfache rhythmische Bewegungen zu Musik ausgeführt. Sie fördern die körperliche Stabilität, Flexibilität und damit auch die Gangsicherheit. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



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.

«Café Balance» wird unterstützt von:

Bewegt in Geuensee

«Café Balance»

Bewegung und Geselligkeit im Alter

Dalcroze-Seniorenrhythmik

Schnupper-Nachmittag

mit Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin mit Weiterbildung in Seniorenrhythmik nach Dalcroze anschliessendem Zusammensitzen bei Kaffee und Kuchen

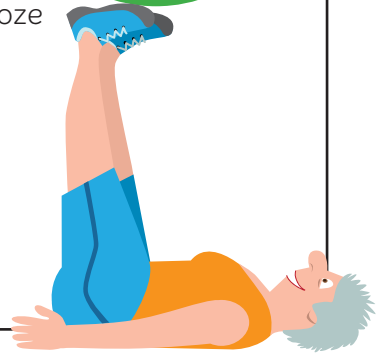
13. Juni 2018, 14.00 – 16.00 Uhr

Begegnungszentrum St. Nikolaus, Geuensee

Sie sind herzlich eingeladen.

Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Schnupper-
Angebot



Bestehende Angebote und Informationen

Pro Senectute Fitgym in Geuensee

Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr

Turnhalle Kornmatte

Kontakt:

Daniela Wiprächtiger

Telefon 041/921 70 33

sicher gehen – sicher stehen

www.sichergehen.ch

Lokal unterstützt und getragen von:

