

Teilnahme

Kurszeit

Jeden Freitag
von 14.15 – 15.05 Uhr

Beginn 10. Nov. 2023

Keine Kurse in den Schulferien

Kursort

Kult X
Hafenstrasse 8
8280 Kreuzlingen

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

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

Mit Unterstützung von:



Infoveranstaltung

Freitag 3. Nov. 2023

13.30 – 15.00 Uhr

Kult X

Hafenstrasse 8

8280 Kreuzlingen

Begrüssung durch
Stadtrat Markus Brüllmann

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.

Apéro

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

sicher stehen

sichergehen.ch

Auskünfte

Rheumaliga Thurgau
8280 Kreuzlingen
071 688 53 67

Thurgau



Café Balance

Rhythmikkurs

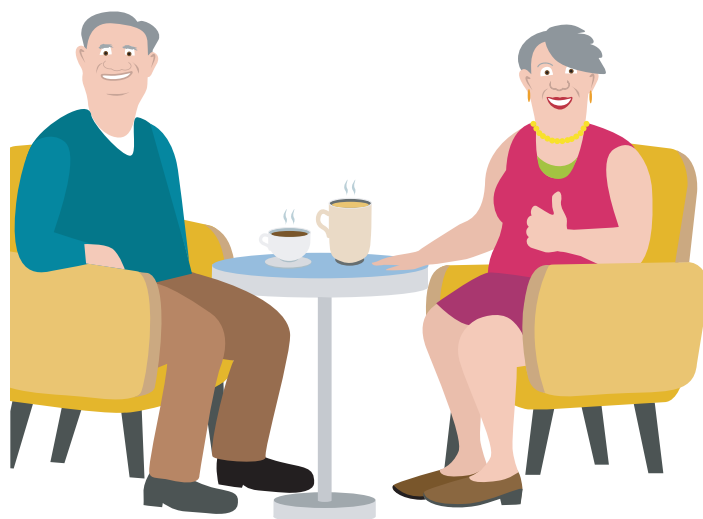
Kreuzlingen



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:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

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:

Thurgau



Rheumaliga Thurgau
Bewusst bewegt



Verein für Erwachsenen- und Senioren-
Rhythmik nach Dalcroze
Rosswiesstrasse 29, 8608 Bubikon, www.seniorenrhythmik.ch