



## Café Balance

Seniorenrhythmik im Tscharni

*„Das wirkliche Geheimnis der Jaques-Dalcroze-Rhythmik  
Ist die spielerische Verbindung zwischen improvisierter  
Klaviersmusik und stetig wechselnden motorischen  
Koordinationsaufgaben des Körpers.“*

*Zitat Prof.Dr.med.R.W.Kressig, Leiter Akutgeriatrie, Universitätsspital Basel*

Bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit bleiben, wer möchte das nicht? Die Rhythmik erfordert von den Teilnehmenden keine Vorkenntnisse und ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Zu spontan improvisierter Musik bewegen Sie sich in der Gruppe. Die durch die Musik unterstützten Bewegungskombinationen mobilisieren die geistige und körperliche Flexibilität. Konzentrations- und Koordinationsübungen fördern deren Zusammenspiel. Die positive Auswirkung der Musik aufs Gemüt garantiert Spaß und Entspannung.

Wissenschaftliche Studien haben außerdem gezeigt, dass die Jaques-Dalcroze-Rhythmik bei regelmäßiger Teilnahme das Sturzrisiko um über 50% reduziert.

Wo? Café Tscharni Waldmannstrasse 17, 3027 Bern  
Wann? Jeweils Mittwochs 14 -14.50 Uhr  
Kosten: CHF 150.- für 10 Lektionen 1 Schnupperlektion gratis

Weitere Informationen und Anmeldung:

Christina Weber Rhythmikpädagogin  
Tel. 032/ 322 52 62  
webca@bluewin.ch