

Teilnahme

Kurszeit

Jeden Dienstag
Kurs 1: 14.00–14.50 Uhr
Kurs 2: 15.00–15.50 Uhr
Beginn: 14. Mai 2024
Keine Kurse in den Schulferien

Kursort

Ref. Kirchgemeindehaus
Kleiner Saal
Poststrasse 50
8953 Dietikon

Kosten

Fr. 12.– pro Lektion
Möglichkeit für 10er-Abo
Einige Krankenkassen übernehmen bei
Zusatzversicherten einen Beitrag. Teil-
nehmende mit Ergänzungsleistungen oder
KulturLegi erhalten einen Rabatt von 70%.

Mitbringen

Für den Kurs empfehlen wir
bequeme Kleidung sowie
Turnschuhe, Turnschlappi oder
rutschfeste Socken.

Anmeldung

Eine unverbindliche und kosten-
lose Schnupperlektion ist
jederzeit möglich. Interessierte
melden sich bitte beim Kurs-
leiter.

Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter:
www.gesund-zh.ch

Mit Unterstützung von:

reformierte
kirche dietikon **Stadt Dietikon**

Durchführung nach Anforderungen von:

sicher stehen
sichergehen.ch

Kontakt Kursleitung

André Lichtler
077 418 47 30
andre.lichtler@ref-dietikon.ch

Infoveranstaltung

«Die Gesundheit stärken»

18. März 2024, 15.00 Uhr Ref.
Kirchgemeindehaus, Poststrasse 50,
8953 Dietikon (Parkplätze und
Eingang: Sonneggstrasse)

Begrüssung: Andreas Schlauch,
Gesamtleiter Alters- und
Gesundheitszentrum
Dietikon (AGZ)

Referat von Dr. med. Mathias Schlögl,
Chefarzt Geriatrie, Klinik Barmelweid.
Anschliessend gibt es eine 30-
minütige Probelektion von Café
Balance sowie einen gemeinsamen
Austausch und Ausklang.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Café Balance kann auch ohne Teilnahme
an der Informationsveranstaltung besucht
werden.



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung



Café Balance
Rhythmikkurs
Gemeinde Dietikon

Bleiben Sie mit Café Balance in Bewegung und Kontakt mit anderen!

Bewegung hält fit

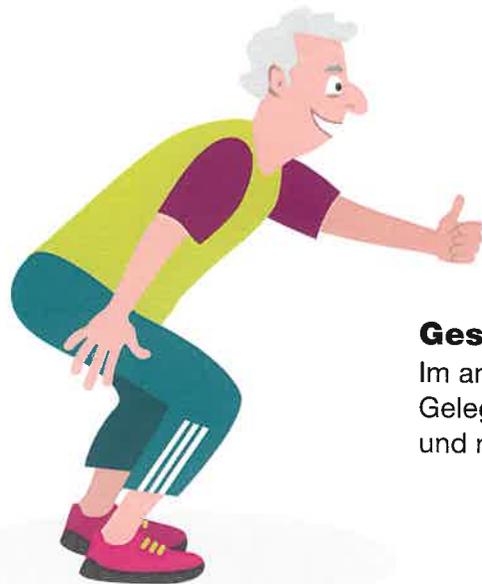
Im Rhythmikkurs führen Sie rhythmische Bewegungen zu live gespielter Klaviermusik aus. Dies fördert die körperliche Stabilität und die Gangsicherheit. Zudem stärkt es die Denkleistung und die Koordination. Durch Bewegung erhalten Sie Ihre Lebensqualität, Mobilität, Selbstständigkeit und Autonomie.



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.



Gesellschaft tut gut

Im anschliessenden Café haben Sie Gelegenheit, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

In Zusammenarbeit mit:



Verein für Erwachsenen- und Senioren-Rhythmik nach Dalcroze

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera