

GESUND UND FIT BIS INS HOHE ALTER: DER FÖRDERVEREIN SPITEX
ALLSCHWIL-SCHÖNENBUCH BIETET NEU DIE BEWÄHRTE STURZPRÄVENTION
«RHYTHMIK NACH JAQUES-DALCROZE» AN.

ERÖFFNUNGSVERANSTALTUNG VOM 19. AUGUST 2014

VORTRAG MIT ANSCHLIESSEN- DER SCHNUPPERLEKTION

ORT: CALVINHAUS, REF. KIRCHGEMEINDEHAUS
BASLERSTRASSE 226, ALLSCHWIL

ZEIT: 16.00

WER: FRAU IRENE HÄRDI
SPORTWISSENSCHAFTLERIN DES
UNIVERSITÄREN ZENTRUMS FÜR
ALTERSMEDIZIN UND REHABILITATION,
BASEL
FRAU ESTHER GRÜNINGER
RHYTHMIKLEHRERIN

ANSCHLIESSEND: APÉRO

Spitex bewegt

SENIOREN IM GLEICHGEWICHT STURZPRÄVENTION LEICHT GEMACHT!

Die Rhythmik nach Jaques-Dalcroze ist eine Bewegungs- und Musik-Intervention, welche für das Gehirn und die Motorik im besonderen Masse wirksam ist.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass diese Rhythmik das Sturzrisiko älterer Menschen markant reduziert. Ein halbes Jahr lang regelmässiger Besuch einer Rhythmiklektion pro Woche fördert die Gangsicherheit und reduziert Stürze um über 50%.

RHYTHMIK NACH JAQUES-DALCROZE



Das Erfolgsgeheimnis der Rhythmik ist die spielerische Verbindung zwischen improvisierter Klaviermusik und stetig wechselnden motorischen Koordinationsaufgaben. Diese angewandten, von der Musik unterstützten Bewegungskombinationen (Multitasking) mobilisieren die geistige und körperliche Flexibilität nachhaltig. Ein besseres Körpergefühl, Gangsicherheit und Wohlbefinden sind das Ergebnis. Eine Rhythmiklektion findet immer mit mehreren Personen statt. Die von und mit der Gruppe ausgeführten Übungen bereiten Freude und machen Spass.

Beim anschliessenden Zusammensein im Restaurant Ambiente können die Teilnehmenden neue Kontakte knüpfen und sich untereinander austauschen.

Für die Teilnahme an der Rhythmiklektion braucht es keine besonderen Kenntnisse. Einsteigen ist jederzeit möglich.



DER RHYTHMIKKURS

KURSSTART: DIENSTAG, 26. AUGUST 2014
DER EINTRITT IST JEDERZEIT MÖGLICH

KURSZEITEN: DIENSTAGS KURS 1 9.00 - 9.50 UHR
KURS 2 10.00 - 10.50 UHR
(WÄHREND DEN SCHULFERIEN BL KEINE KURSE)

ORT: ALTERSZENTRUM AM BACHGRABEN,
MUESMATTWEG 33, ALLSCHWIL
(HALTESTELLE ÖV: KIRCHE, TRAM 6)

KURSLEITERIN: ESTHER GRÜNINGER, RHYTHMIKLEHRERIN

KURSKOSTEN: CHF 5.- PRO RHYTHMIKLEKTION
(IM 10-ER ABONNEMENT ZU BEZAHLEN)

KONTAKT: SPITEX ZENTRUM ALLSCHWIL
TELEFON 061 485 10 10

VERSICHERUNG IST SACHE DER TEILNEHMENDEN



WEITERE INFOS ZUR RHYTHMIK: www.seniorenrhythmik.ch

