

Veranstaltung zum Kennenlernen der Seniorenrhythmik nach Dalcroze

Datum: Montag, 23. Januar 2017, 09.30 - 11.15 Uhr

Ort: Riedstegsaal, Bergstr. 111, Uetikon am See

- Medizinisches Fachreferat zur Wirksamkeit der Seniorenrhythmik: Dr. Stephanie Bridenbaugh, Leiterin Basel Mobility Center, Universitäre Altersmedizin, Felix Platter-Spital Basel
- Schnupperlektion: Gabriela Chrisman, Rhythmikpädagogin
- Im Anschluss Kaffee & Gipfeli offeriert vom Verein

Die Teilnahme an diesem Anlass ist kostenlos und es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kursangebot

Kursort	Kurszeit	Kursbeginn
Riedstegpartysaal, Bergstr. 111, Uetikon am See	09:30 – 10:20	Montag ab 30. Jan. 2017

Kurskosten Fr. 17.00 pro Lektion im 10er Abo

Anmeldung und Information Gabriela Chrisman
Mail: gabichrisman@sunrise.ch
Tel: 044 920 16 92

Veranstalter: Verein Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze

Unterstützt wird dieses Angebot durch die Arbeitsgruppe 60plus, Uetikon am See



Verein für Erwachsenen- und Senioren-Rhythmik nach Dalcroze

Amthofstrasse 18, 8630 Rüti, www.seniorenrhythmik.ch

SENIORENRHYTHMIK nach der Methode E. Jaques-Dalcroze



„Das Geheimnis der Jaques-Dalcroze Rhythmik ist die spielerische Verbindung zwischen improvisierter Klaviermusik und stetig wechselnden motorischen Koordinationsaufgaben des Körpers.“

Zitiert nach Prof. Dr. med. R. W. Kressig, Chefarzt und Bereichsleiter
Universitäre Altersmedizin, Felix Platter Spital, Basel

WAGEN SIE ETWAS NEUES



Erleben Sie eine heitere Atmosphäre und die lustvolle Art sich zu bewegen.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass diese Musik- und Bewegungsintervention in besonderem Masse für Hirn und Motorik wirksam ist und unter anderem das Sturzrisiko markant reduziert.

Das Geheimnis des Erfolgs liegt vor allem in der Verbindung von Bewegung mit Musik und Rhythmus. Sie bewegen sich in der Gruppe zu live gespielter Klaviermusik und fördern mit spielerischen Bewegungsaufgaben die Denkleistung und Koordination.

Musik kann nachweislich das Gedächtnis und die Aufmerksamkeit dauerhaft beeinflussen und löst vermehrt positive Gefühle aus.

ZIELPUBLIKUM:

Dieses Rhythmikangebot ist ideal für ältere Menschen, welche eine Aktivität zur Erhaltung der geistigen und körperlichen Mobilität suchen.

WICHTIG:

Die Teilnahme an einem Rhythmikkurs erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Die natürlichen Körperbewegungen bilden die Grundlage aller Übungen.

Verschiedene Krankenkassen leisten Beiträge an die Kurskosten.



Nach der Rhythmiklektion besteht die Möglichkeit, sich mit den Teilnehmenden in geselliger Atmosphäre bei Kaffee und Gifeli auszutauschen

WEITERE INFORMATIONEN:

Verein Erwachsenen- und Senioren-Rhythmik nach Dalcroze

www.seniorenrhythmik.ch

Tel: 055 250 70 70

Mail: info@seniorenrhythmik.ch

Gabriela Chrisman, Rhythmikpädagogin

Tel : 044 920 16 92

Mail : gabichrisman@sunrise.ch