

## Kursbeschreibung

Die Rhythmiklehrerin leitet die Bewegungskombinationen an und begleitet diese musikalisch mit dem Klavier. Das Klavierspiel und die Bewegungen der Gruppe sind interaktiv. Die geistige und körperliche Flexibilität wird nachhaltig gefordert und gefördert. Die mit und in der Gruppe ausgeführten Übungen sind motivierend, bereiten Freude und stärken das Zusammenwirken von Körper und Geist.

## Zielpublikum

Dieses Rhythmikangebot ist ideal für Menschen ab 60, welche eine lustvolle Aktivität suchen zur Erhaltung oder Verbesserung der geistigen und körperlichen Mobilität. Die Teilnahme erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Die natürlichen Körperbewegungen bilden die Grundlage aller Übungen.

## Wissenschaftliche Studien

Wissenschaftliche Studien in Genf und Basel haben gezeigt, dass die regelmässige Teilnahme an diesen Rhythmikkursen nach Dalcroze das Sturzrisiko um über 50 % senkt und die Multitask-Fähigkeit des Hirns massgeblich verbessert.

## Kursinformationen

- Training in Gruppen von rund 20 Personen
- Einstieg in jedem Quartal möglich
- keine Vorkenntnisse nötig

## Kurszeiten

Dienstag, 10.20 Uhr bis 11.10 Uhr  
11.15 Uhr bis 12.05 Uhr  
12.10 Uhr bis 13.00 Uhr

## Kursort

Katholisches Pfarrheim  
Hinterkirchweg 33  
4106 Therwil

## Kursleitung

Frau Marianne Ott  
Musikpädagogin und Rhythmiklehrerin

## Kosten

Quartals-Kurse von 7 bis 10 Lektionen  
TeilnehmerInnen von  
Therwil CHF 8.00 pro Lektion  
Auswärtige CHF 10.00 pro Lektion

## Kurse

Winter / Frühling / Sommer / Herbst  
Die Anfangsdaten werden im BiBo publiziert

## Anmerkung

Einzelne Krankenkassen leisten, den Zusatzversicherten, Beiträge an den Kurs

Termine und Kosten-Änderungen vorbehalten



## Anmeldeformular Sturzprävention Rhythmik für Seniorinnen und Senioren

### Bitte einsenden an:

THERWIL VITAL  
Kirchrain 2  
Postfach 513  
4106 Therwil

[www.therwilvital.ch](http://www.therwilvital.ch)

Ich melde mich/uns verbindlich zum  
Winter / Frühling / Sommer / Herbst  
Rhythmik-Kurs an

Frau     Herr     Paar

(Bitte in Blockschrift ausfüllen)

Name, Vorname.....

Geburtsdatum .....

Name, Vorname.....

Geburtsdatum.....

Adresse .....

4106 Therwil

Telefon.....

Mobil-Telefon.....

e-mail .....

Datum.....

Unterschrift.....

Zitat

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

Zitat Prof. Dr. med. Reto W. Kressig,  
Extraordinarius für Geriatrie  
Universität Basel,  
Chefarzt und Bereichsleiter Lehre Universitäre  
Altersmedizin,  
Felix Platter Spital, Basel

## Sturzprävention

### Rhythmik für Seniorinnen und Senioren



**In Zusammenarbeit mit :**

**Verein Therwil Vital, Therwil**

**Gönnerverein Spitex, Therwil**

**Pfarrei St. Stephan, Therwil**