

Sturzprävention

Rhythmik für Seniorinnen und Senioren



In Zusammenarbeit mit:

Verein Therwil Vital, Therwil

Gönnerverein Spitex, Therwil

Pfarrei St. Stephan, Therwil

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 10 Personen
Einstieg in jedem Quartal möglich
keine Vorkenntnisse nötig

Kurszeiten

Dienstag, 10.10 Uhr bis 10.50 Uhr
11.00 Uhr bis 11.40 Uhr
11.50 Uhr bis 12.30 Uhr

Kursort

Katholisches Pfarrheim
Hinterkirchweg 33
4106 Therwil

Kursleitung

Frau Marianne Billo
Rhythmiklehrerin

Kosten

Quartals-Kurse von 7 bis 10 Lektionen
TeilnehmerInnen von
Therwil CHF 11.00 pro Lektion
Auswärtige CHF 12.00 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

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

Interessiert?

Auskünfte und Anmeldung bei
Rosmarie Harke
rosmarie.harke@therwilvital.ch