

Senioren - Rhythmik

In Bewegung bleiben!

«In fröhlicher Runde bewegen wir uns Seniorinnen und Senioren wöchentlich mit Musik rhythmisch nach der Methode von J. Dalcroze. So bleiben unsere Gelenke von Kopf bis Fuss gut im Schuss für den Alltag.»

Die Konzentrations- und Koordinationsübungen stärken das Zusammenwirken von Körper und Geist und vermitteln das Gefühl im «Hier und Jetzt» zu sein. Erste Erfahrungen und wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: die Rhythmik nach J. Dalcroze halbiert die Sturzgefahr bei regelmässigem Besuch der Kurse.

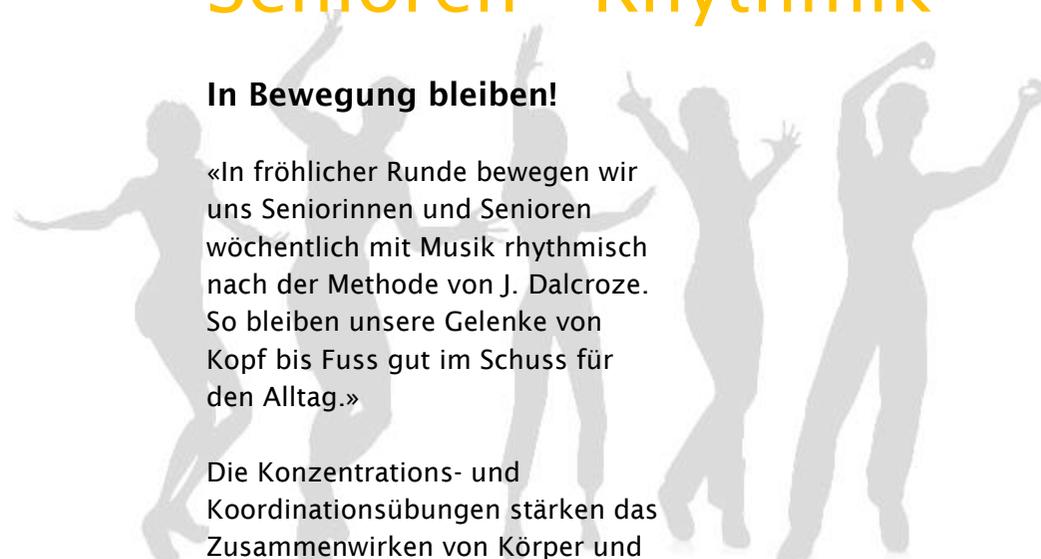
Die vergnügliche Verbindung von spontan improvisierter Klaviermusik der Lehrperson und den natürlichen Bewegungsfolgen der Teilnehmenden ist das Erfolgsgeheimnis der Rhythmik.

Auskunft Sekretariat

Montag, Dienstag
08.00-11.00 Uhr

Montag, Dienstag, Mittwoch,
Donnerstag, 14.00-17.00 Uhr

Telefon 034 408 08 20
info@musikschule-oe.ch
www.musikschule-oe.ch



Bitte
frankieren

Kurs Wöchentlich, jeweils Dienstagnachmittag
13.45-14.35 Uhr

Kursort Alte Turnhalle
Oberfeld
3550 Langnau i.E.

Zielpublikum Senioren-Rhythmik ist ideal für Menschen, welche eine Aktivität zur Erhaltung der geistigen und körperlichen Mobilität suchen. Die Teilnahme erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Natürliche Körperbewegungen bilden die Grundlage aller Übungen.

Leitung & Auskunft



Frau Patrizia Colombo, dipl. Rhythmikerin nach der Methode J. Dalcroze
Zusatzausbildung für Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach J. Dalcroze in Basel und Rhythmik in der Heilpädagogik in Zürich

Tel. 078 618 74 62

Kosten 1 Lektion à 50 Minuten CHF 20.00
10-er Abo CHF 180.00

Anmeldung Teilnahme an Einzellektionen ohne Voranmeldung
10-er Abo Anmeldung via Anmeldekarte oder E-Mail an info@musikschule-oe.ch

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!



Anmeldekarte

Senioren-Rhythmik

Vorname und Name

Adresse

PLZ Ort

Geburtsdatum

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Ort, Datum

Unterschrift
