

Rhythmik nach
Jaques-Dalcroze

GANGSICHERHEIT STÄRKEN

Jetzt
anmelden!



Rhythmik nach Jaques-Dalcroze

STURZPRÄVENTION

Die Rhythmik nach Jaques-Dalcroze richtet sich an Menschen, die ihre Gangsicherheit verbessern möchten. Mit Musik, Bewegung und Gesang werden u.a. Multitasking, Gleichgewicht, Aufmerksamkeit und Wahrnehmung geschult. Das Gehirn und der Körper werden angeregt und gefordert, was spürbaren Einfluss auf ein sicheres Gehen hat.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass sich mit dem regelmässigen Besuch der Kurse Stürze um 54% reduzieren. Die Teilnahme setzt keine Vorkenntnisse voraus. Bequeme Kleidung ist empfohlen.

KURSE IN BINNINGEN

Dienstagmorgen	Katholisches Gemeindezentrum
Mittwochmorgen	Alterswohnungen Schlossacker
Donnerstagnachmittag	Spitex-Zentrum Binningen
Kursleiterin	Patricia Hofmann
Kontakt	Spitex-Zentrum Binningen, 061 425 98 00
Kosten	CHF 12.00 / Lektion CHF 8.00 / Lektion (Mitglieder Förderverein)

KURSE IN ALLSCHWIL

Montagmorgen	Vereinscafé Alte Post
Dienstagmorgen	Alterszentrum am Bachgraben
Kursleiterin	Esther Grüninger
Kontakt	Kursleiterin, 078 686 79 84
Kosten	CHF 10.00 / Lektion CHF 5.00 / Lektion (Mitglieder Förderverein)

Mehr Infos



spitex-abs.ch/dalcroze