



## **Rhythmik 60+** **Sturzprophylaxe und Gehirntraining mit Musik**

**Kurs A ab Montag 26.08.24**

**Kurs B ab Montag 14.10.24**

**Kurs C ab Montag 18.11.24**

**Kurs D ab Montag 06.01.24**

Interessierte sind zum Schnuppern jederzeit willkommen!

wöchentlich, jeweils fünf Lektionen à 80 CHF

10:45 bis 11:35 Uhr im Singsaal Hofmatt 4

Kursleitung: Regula Balmer Caviezel

*Auskunft und Anmeldung:*

Musikschule Meggen, Sekretariat: 041 379 71 00

[www.schule-meggen.ch/musikschule](http://www.schule-meggen.ch/musikschule)



## **Rhythmik 60+**

Möchten Sie sich bewegen, um Ihr Körpergefühl mit Freude zu intensivieren? Kinder und Jugendliche werden rhythmisch geschult. Warum soll im Alter damit Schluss sein? Damit Ihr Gehirn und Ihr Körper fit bleiben, lohnt sich eine rhythmisch-musikalische Schulung in jedem Alter.

Studien an den Universitäten Genf und Basel zeigen auf, dass besonders durch die **Rhythmik nach Jaques-Dalcroze** die Gangsicherheit erhöht und die Gehirnleistung verbessert werden kann. Sie bewegen sich in der Gruppe zu live gespielter Klaviermusik. Durch die abwechslungsreichen und spielerischen Bewegungsaufgaben zur Musik wird Ihre Denkleistung und Koordination auf verschiedenen Ebenen gefördert und gefordert (6 bis max. 12 Teilnehmer).

## **Wagen Sie etwas Neues!**

Erleben Sie die heitere Atmosphäre und diese lustvolle Art sich zu bewegen. Die Rhythmik erfordert keine Vorkenntnisse und ist für Frauen und Männer geeignet.

“Ich freue mich die ganze Woche auf diesen heiteren und kurzweiligen Kurs!”, so die Rückmeldung einer begeisterten Teilnehmerin. Wir freuen uns auf neugierige Interessenten.

*Einige Krankenkassen leisten einen Beitrag an die Kurskosten.*