

# Bewegt in Eich

## «Regelmässige Bewegung im Alter»

**Macht Spass! - Fördert das allgemeine Wohlbefinden - Gibt Sicherheit - Reduziert Stürze**

**Referat:** Christine Hunziker, Rheumaliga Schweiz

**Zeit:** Donnerstag, 6. September 2018, ca. 13 – 14 Uhr, nach Mittagstisch

**Ort:** Seematt, Eich

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Offener  
Schnupper-  
Kurs

## «Café Balance»

**Bewegung und Geselligkeit im Alter**

**Dalcroze-Seniorenrhythmik**

mit Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin mit Weiterbildung in Seniorenrhythmik nach Dalcroze. Anschliessend Zusammensitzen bei Kaffee und Guetzli.

**Kurstage:** Jeweils am Mittwoch 17. Oktober, 14. November, 12. Dezember 2018, 16. Januar, 6. Februar 2019

**Kurszeit:** 14 – 16 Uhr

**Kursort:** Singsaal Eich

**Kosten:** Fr. 5.– pro Kurstag (werden vor Ort eingezogen)  
Die Fitgym-Abos der Pro Senectute sind gültig.

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

## Bestehende Angebote und Informationen

### Pro Senectute Fitgym in Eich

Dienstag, 13.30 – 14.30 Uhr, Turnhalle Eich  
Kontakt: E. Stirnemann, Tel. 041 460 03 77

**sicher gehen – sicher stehen**

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



Lokal unterstützt und getragen von:

# «Café Balance»

## Bewegung und Geselligkeit im Alter



# Gemeinde Eich

## Gemeinsam aktiv

Das «Café Balance» bietet Seniorinnen und Senioren die Gelegenheit, gemeinsam in Bewegung zu bleiben, sich anschliessend bei einem Café auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. «Café Balance» kann an verschiedenen Orten stattfinden.



## Regelmässige Bewegung

- Macht Spass
- Fördert das Wohlbefinden
- Erhöht die Anzahl gesunder Lebensjahre
- Hilft bei der selbstständigen Lebensführung
- Gibt Sicherheit
- Reduziert Stürze



## Bewegt – auch im Alter

Es gibt vielfältige Trainings- und Bewegungsangebote, die Gangsicherheit, Gleichgewicht und Kraft fördern: Tanzen, Feldenkrais, Yoga, Tai Chi, Dalcroze Seniorenrhythmik, Turn- und Bewegungsangebote, Fitgym Pro Senectute und weitere Angebote von Senioren-, Turn- und Frauenvereinen. Bleiben Sie in Bewegung.

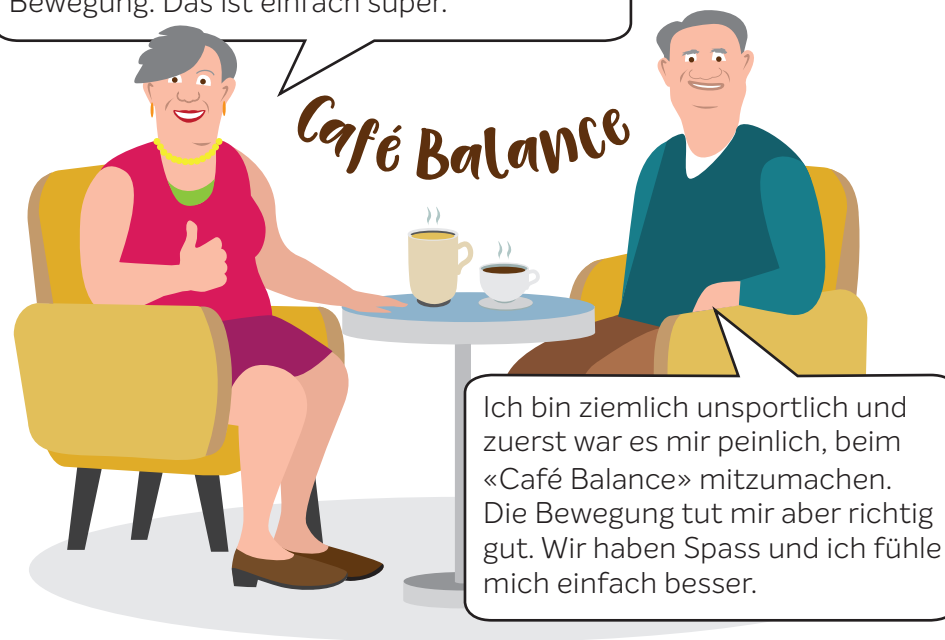


## Zum Takt der Musik

In der Dalcroze-Rhythmik – benannt nach ihrem Erfinder Emile Jaques-Dalcroze – werden einfache rhythmische Bewegungen zu Musik ausgeführt. Sie fördern die körperliche Stabilität, Flexibilität und damit auch die Gangsicherheit. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Nach meiner aktiven Zeit in der Frauenriege habe ich mit dem Sport aufgehört. Dank dem «Café Balance» bin ich wieder regelmässig in Bewegung. Das ist einfach super.



Ich bin ziemlich unsportlich und zuerst war es mir peinlich, beim «Café Balance» mitzumachen. Die Bewegung tut mir aber richtig gut. Wir haben Spass und ich fühle mich einfach besser.

«Café Balance» wird unterstützt von:



Alter(n) bewegt – REGIONALES ALTERSLEITBILD SURSEE



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera