

Musik
und Bewegung
für Senioren

Herbstkurs



Musikschule Region Sursee
Im Kloster
Geuenseestrasse 2b
6210 Sursee
041 925 82 60
www.m-r-s.ch

unterstützt durch:

REGIONALES ALTERSLEITBILD SURSEE
www.alterbewegt.ch

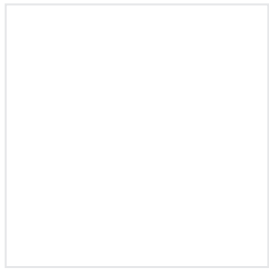
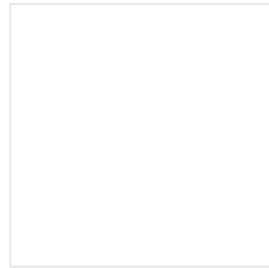
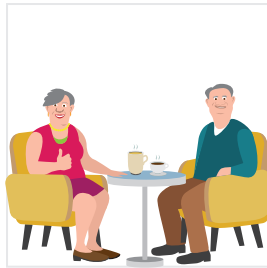
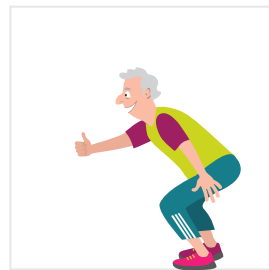
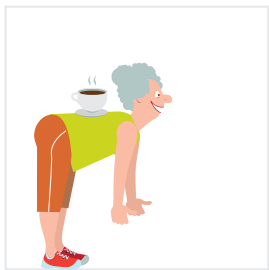
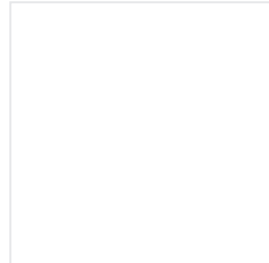
KANTON LUZERN
Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport

 **Gesundheitsförderung Schweiz**
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera


Musikschule
Region Sursee



Um Bewegung und Geselligkeit im Alter bieten zu können, besteht neu die Möglichkeit gemeinsam einen Kaffee zu trinken!



Musik und Bewegung für Senioren

Frühlingskurs

Teilnehmer
Kursdaten
Kurszeit
Kursdauer
Kursleitung

Kursort
Gruppengrösse
Kursgeld
Anmeldeschluss

Anmeldung

Viele Studien bestätigen die Wirkung und Kraft der Musik auf Körper, Geist und Seele. Um Körper und Geist aktiv zu erhalten und zu fördern, bietet Musik und Bewegung viele Möglichkeiten, sowie Spannung und Entspannung. Sturzprävention ist mit zunehmendem Alter von hoher Priorität. Auf vielseitige Weise wird Konzentration und Koordination gefordert und gefördert. Durch Multitasking bleiben Körper, Geist und Seele in Balance. Die nachhaltige, ganzheitliche Förderung wird durch gemeinsames Bewegen, Singen und Freude an Musik erhalten.

Personen ab 60 Jahren

Freitag: 16./23./30. Oktober,
6./13./20./27. November,
4./11./18. Dezember 2020

Freitag 09.00–09.45 (K1) 10.15–11.00 (K2)

10 x 45 Minuten

Melanie Hodel-Christen, Musik- & Bewegungspädagogin, 079 649 19 14

Geuensee, altes Schulhaus, Singsaal UG

min. 8 bis max. 12 Teilnehmer/innen

Fr. 95.00 für den gesamten Kurs (inkl. Kaffee vor oder nach dem Kurs)

18. September 2020 (Die Plätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben)

Online unter www.m-r-s.ch
Falls wir dabei helfen können, melden Sie sich bitte telefonisch 041 925 82 60.
Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Bestimmungen (s. Homepage) akzeptiert.