

Teilnahme

Kontakt Kursleitung

André Lichtler
077 418 47 30
andre.lichtler@ref-dietikon.ch

Kurszeit

Jeden Dienstag
Kurs 1: 14.00–14.50 Uhr
Kurs 2: 15.00–15.50 Uhr
Beginn: 14. Mai 2024
Keine Kurse in den Schulferien

Kursort

Ref. Kirchengemeindehaus
Kleiner Saal
Poststrasse 50
8953 Dietikon

Kosten

Fr. 12.– pro Lektion
Möglichkeit für 10er-Abos
Einige Krankenkassen übernehmen bei
Zusatzversicherern einen Beitrag. Teil-
nehmende mit Ergänzungsleistungen oder
Kulturlegi erhalten einen Rabatt von 70%.

Mitbringen

Für den Kurs empfehlen wir
bequeme Kleidung sowie
Turnschuhe, Turnschlappi oder
rutschfeste Socken.

Anmeldung

Eine unverbindliche und kosten-
lose Schnupperlektion ist
jederzeit möglich. Interessierte
melden sich bitte beim Kurs-
leiter.

Weitere Kursorte und Daten finden Sie unter:
www.gesund-zh.ch

Mit Unterstützung von:

reformierte
Kirche dietikon **Stadt Dietikon**



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und
Gesundheitsförderung



Café Balance
Rhythmikkurs
Gemeinde Dietikon

Durchführung nach Anforderungen von:

sicher stehen
sichergehen.ch

Bleiben Sie mit Café Balance in Bewegung und Kontakt mit anderen!

Bewegung hält fit

Im Rhythmikkurs führen Sie rhythmische Bewegungen zu live gespielter Klaviermusik aus. Dies fördert die körperliche Stabilität und die Gangsicherheit. Zudem stärkt es die Denkleistung und die Koordination. Durch Bewegung erhalten Sie Ihre Lebensqualität, Mobilität, Selbstständigkeit und Autonomie.



Gesellschaft tut gut

Im anschließenden Café haben Sie Gelegenheit, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.



Café Balance

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 unportlich 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.

In Zusammenarbeit mit:



Verein für Erwachsenen- und Senioren-Rhythmik nach Dalozze

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera