



Überall für alle

SPITEX
Birseck

Sturzprävention leicht gemacht mit

Senior*innen-Rhythmik nach Jaques-Dalcroze

Die Rhythmik nach Jaques-Dalcroze ist eine Musik- und Bewegungsintervention, welche für Ihr Gehirn und Ihre Motorik im besonderen Masse wirksam ist. Die spielerische Verbindung zwischen improvisierter Klaviermusik und stetig wechselnden motorischen Koordinationsaufgaben, ist das Erfolgsgeheimnis der Rhythmik. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass sie das Sturzrisiko älterer Menschen markant reduziert. Ein halbes Jahr lang regelmässiger Besuch einer Rhythmiklektion pro Woche reduziert Stürze um über 54%. Um Ihre Gangsicherheit zu stärken, empfiehlt Ihnen der ärztliche Direktor universitäre Altersmedizin Felix Platter, Prof. Dr. med. R.W. Kressig den Besuch eines Rhythmikkurses nach Jaques-Dalcroze.

Kurszeiten: Mittwoch, 15.45h – 16.35h, Beginn 8.11.23,
Einstieg ist jederzeit möglich

Ort: SwingWerk im Walzwerk, Tramstrasse 66
4142 Münchenstein, Haltestelle Walzwerk

Anmeldung: Spitex Birseck, Tel. 061 417 90 90
info@spitex-birseck.ch

Kosten: Fr. 50.00 / 10 Lektionen

Leitung: Patricia Hofmann, Rhythmiklehrerin

Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden