



Überall für alle

SPITEX
Regio Liestal

Rhythmikkurs für Menschen ab sechzig

**zur Förderung der Gehsicherheit
und zur Prävention von Stürzen**

Liestal

katholisches Pfarreizentrum Bruder Klaus,
jeden Freitag, 09.10 bis 10.00 Uhr

Bubendorf

Gemeindsaal im Gemeindehaus,
jeden Freitag, 10.30 bis 11.20 Uhr

Kursleitung

Ruth Seifert, Musikpädagogin und Rhythmiklehrerin

Kosten

CHF 15.00 für eine Kurslektion
Es wird quartalsweise mit Rechnung abgerechnet

«*Meine
Körperpräsenz hat
sich durch das
regelmässige Besuchen
der Rhythmik
gesteigert.*»

Dieser Kurs orientiert sich an der
«Rhythmik nach Émile Jaques-Dalcroze».
Die spielerischen, zu Klavierklängen aus-
geführten Bewegungsabläufe mobilisieren
die geistige und körperliche Flexibilität.
Regelmässig Teilnehmende fühlen sich stabil
auf den Beinen und können ihr Sturzrisiko
markant verringern.

«*Ich fühle mich
jetzt sicherer
im Gehen.*»

Weitere Informationen auf der Rückseite.

Schnuppern und Einsteigen

Eine Schnupperlektion ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich. Beim Einstieg während eines Quartals werden die restlichen Lektionen zu CHF 15.00 pro Lektion verrechnet.

Weitere Informationen

Hier können Sie Fragen stellen und erfahren, wann der nächste Kursblock startet: Spitex Regio Liestal, T 061 926 60 90, www.spitex-regio-liestal.ch

*«Ich bewege mich
gerne und freue mich
jedesmal auf das
Zusammensein mit
den anderen
Teilnehmenden.»*



Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze
www.seniorenrhythmik.ch

Anmeldung

Ja, ich melde mich an zum Rhythmikkurs in Liestal Bubendorf

Vorname

Name

Strasse

PLZ / Ort Datum/Unterschrift

Bitte senden Sie die Anmeldung an die Spitex Regio Liestal, Rheinstrasse 3, 4410 Liestal oder mailen Sie die Angaben an info@spitexrl.ch. Sie werden eine Anmeldebestätigung erhalten. Weitere Informationen unter T 061 926 60 90.