



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 150.00 für einen Kursblock von  
zehn Lektionen

«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 in einen laufenden Zehnerblock werden die restlichen Lektionen des Blocks 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](http://www.spitex-regio-liestal.ch)

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



In Zusammenarbeit mit dem Verein  
Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze  
[www.seniorenrhythmik.ch](http://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, Schützenstrasse 10, 4410 Liestal oder mailen Sie die Angaben an [info@spitexrl.ch](mailto:info@spitexrl.ch). Sie werden eine Anmeldebestätigung erhalten. Weitere Informationen unter T 061 926 60 90.