

Musikschule

Adligenswil –
Udligenswil

RHYTHMIK 60+

Sturzprophylaxe
und Gehirntraining
mit Musik

Kurse 2023/24



Musikschule

Adligenswil –
Udligenswil

60+

STURZPROPHYLAXE UND GEHIRNTRAINING MIT MUSIK

Möchten Sie Ihr Gehirn trainieren und gleichzeitig die Sturzgefahr minimieren?

Studies an den Universitäten Genf und Basel zeigen auf, dass durch die Rhythmik nach Dalcoze die Gangsicherheit erhöht und die Gehirnleistung verbessert werden kann. Sie bewegen sich in der Gruppe zu live gespielter Klaviermusik. Durch die abwechslungsreichen und spielerischen Bewegungsaufgaben zur Musik wird Ihre Denkleistung und Koordination auf verschiedensten Ebenen gefördert.

**WAGEN SIE ETWAS NEUES!
ERLEBEN SIE DIE HEITERE ATMOSPHÄRE
UND DIESE LUSTVOLLE ART SICH
ZU BEWEGEN.**

**DIE RHYTHMIK 60+ ERFORDERT KEINE
VORKENNTNISSE UND IST FÜR FRAUEN
UND MÄNNER GEEIGNET.**

ANMELDESCHLUSS:

Kurs 1: 15. Juni 2023 / Kurs 2: 10. Januar 2024

KURSLEITUNG:

Regula Balmer Casoldi / Telefon: 041 378 88 25
RhythmiklehrerIn nach Dalcoze und KlavierlehrerIn

TERMINE:

12x jeweils am Donnerstag 08:45 bis 09:55 Uhr
– Kurs 1: 24. August bis 25. November 2023
ausgenommen Schulferien (5.10./12.10.)
– Kurs 2: 22. Februar bis 6. Juni 2024
ausgenommen Schulferien (4.4./11.4.) und
Feiertage 9.5. und 30.5.

Die 1. Lektion gilt als Schnupperstunde.

SCHNUPPERSTUNDE (auf telefonische Anmeldung)

KURSORT:

Adligenswil, Zentrum Teufmatt, Sitzungszimmer UG

KURSGELD UND GRUPPENGROSSE:

8–9 TeilnehmerInnen: Fr. 200.–
10–12 TeilnehmerInnen: Fr. 180.–

ANMELDUNG

KURS 1 AB 24. AUGUST 2023 KURS 2 AB 22. FEBRUAR 2024

Name und Vorname _____

Strasse, Nummer _____

PLZ, Ort _____

Telefon und E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Datum, Unterschrift _____

Bemerkungen _____

Die Anmeldung gilt für den ganzen Kurs. Die Durchführung des Kurses wird – nach Ablauf der Anmeldefrist – schriftlich bestätigt. Wird die minimale Gruppengrösse nicht erreicht, behalten wir uns vor, die Kursabgabe oder zu verschieben. Das Kursgeld wird nach Rückfragen in Rechnung gestellt und ist inner 30 Tagen zahlbar. Bei Abmeldungen nach erfolgter Kursbestätigung ist das gesamte Kursgeld fällig, es sei denn, der Kursplatz kann anderweitig besetzt werden. Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.