

Rhythmik nach Jaques-Dalcroze

22. November 2018

Rhythmik nach Jaques-Dalcroze

Senioren im Gleichgewicht - Sturzprävention leicht gemacht!

Die Rhythmik nach Jaques-Dalcroze ist eine Bewegungs- und Musik-Intervention, welche für das Gehirn und die Motorik im besonderen Masse wirksam ist.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass diese Rhythmik das Sturzrisiko älterer Menschen markant reduziert. Ein halbes Jahr lang regelmässiger Besuch einer Rhythmiklektion pro Woche fördert die Gangsicherheit und reduziert Stürze um über 50 %.

Das Erfolgsgeheimnis der Rhythmik ist die spielerische Verbindung zwischen improvisierter Klaviermusik und stetig wechselnden motorischen Koordinationsaufgaben. Diese angewandten, von der Musik unterstützten Bewegungskombinationen (Multitasking) mobilisieren die geistige und körperliche Flexibilität nachhaltig. Ein besseres Körpergefühl, Gangsicherheit und Wohlbefinden sind das Ergebnis. Eine Rhythmiklektion findet immer mit mehreren Personen statt. Die von und mit der Gruppe ausgeführten Übungen bereiten Freude und machen Spass.

Für die Teilnahme an der Rhythmiklektion braucht es keine besonderen Kenntnisse. Einsteigen ist jederzeit möglich.

Während den Schulferien finden keine Kurse statt. Kurskosten Fr. 5.00 pro Rhythmiklektion (im 10-er Abonnement zu zahlen).

Kursleitung: Frau Patricia Hofmann, Rhythmik-Lehrerin - Tel. 061 401 15 18

<http://www.seniorenrhythmik.ch>

Veranstaltungsort

Aula - Schulhaus Kilchbühl

Kilchbühlstrasse 7

4105 Biel-Benken

[Lageplan](#)

Organisator

Spitex Förderverein Biel-Benken

weitere Termine

- 29. August 2019
- 5. September 2019
- 12. September 2019
- 19. September 2019
- 26. September 2019
- 3. Oktober 2019
- 10. Oktober 2019
- 17. Oktober 2019
- 24. Oktober 2019
- 31. Oktober 2019
- 7. November 2019
- 14. November 2019
- 21. November 2019
- 28. November 2019
- 5. Dezember 2019
- 12. Dezember 2019
- 19. Dezember 2019
- 26. Dezember 2019
- 2. Januar 2020
- 9. Januar 2020
- 16. Januar 2020
- 23. Januar 2020
- 30. Januar 2020
- 6. Februar 2020
- 13. Februar 2020
- 20. Februar 2020
- 27. Februar 2020
- 5. März 2020
- 12. März 2020
- 19. März 2020
- 26. März 2020
- 2. April 2020
- 9. April 2020
- 16. April 2020
- 23. April 2020
- 30. April 2020
- 7. Mai 2020
- 14. Mai 2020
- 21. Mai 2020

- 28. Mai 2020
- 4. Juni 2020
- 11. Juni 2020
- 18. Juni 2020
- 25. Juni 2020
- 2. Juli 2020
- 9. Juli 2020
- 16. Juli 2020
- 23. Juli 2020
- 30. Juli 2020
- 6. August 2020
- 13. August 2020
- 20. August 2020