

Bewegt in Eich

«Regelmässige Bewegung im Alter»

Macht Spass! - Fördert das allgemeine Wohlbefinden - Gibt Sicherheit - Reduziert Stürze

Referat: Christine Hunziker, Rheumaliga Schweiz

Zeit: Donnerstag, 6. September 2018, ca. 13 – 14 Uhr, nach Mittagstisch

Ort: Seematt, Eich

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

«Café Balance»

Bewegung und Geselligkeit im Alter

Dalcroze-Seniorenrhythmik

mit Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin mit Weiterbildung in Seniorenrhythmik nach Dalcroze. Anschliessend Zusammensitzen bei Kaffee und Guetzli.

Kurstage: Jeweils am Mittwoch 17. Oktober, 14. November, 12. Dezember 2018, 16. Januar, 6. Februar 2019

Kurszeit: 14 – 16 Uhr

Kursort: Singsaal Eich

Kosten: Fr. 5.– pro Kurstag (werden vor Ort eingezogen)
Die Fitgym-Abos der Pro Senectute sind gültig.

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Offener Schnupper-Kurs

Bestehende Angebote und Informationen

Pro Senectute Fitgym in Eich

Dienstag, 13.30 – 14.30 Uhr, Turnhalle Eich
Kontakt: E. Stirnemann, Tel. 041 460 03 77

sicher gehen – sicher stehen

www.sichergehen.ch



Lokal unterstützt und getragen von:

«Café Balance»

Bewegung und Geselligkeit im Alter



Gemeinde Eich

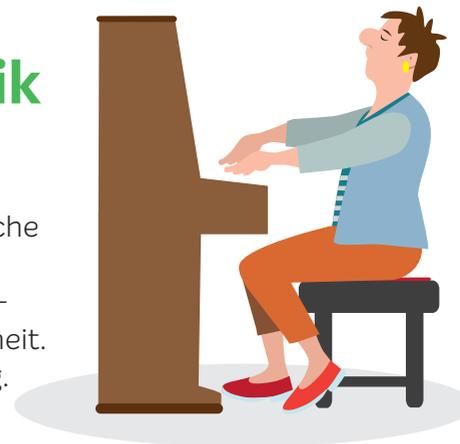
Gemeinsam aktiv

Das «Café Balance» bietet Seniorinnen und Senioren die Gelegenheit, gemeinsam in Bewegung zu bleiben, sich anschliessend bei einem Café auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. «Café Balance» kann an verschiedenen Orten stattfinden.



Zum Takt der Musik

In der Dalcroze-Rhythmik – benannt nach ihrem Erfinder Emile Jaques-Dalcroze – werden einfache rhythmische Bewegungen zu Musik ausgeführt. Sie fördern die körperliche Stabilität, Flexibilität und damit auch die Gangsicherheit. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Regelmässige Bewegung

- Macht Spass
- Fördert das Wohlbefinden
- Erhöht die Anzahl gesunder Lebensjahre
- Hilft bei der selbstständigen Lebensführung
- Gibt Sicherheit
- Reduziert Stürze



Bewegt – auch im Alter

Es gibt vielfältige Trainings- und Bewegungsangebote, die Gangsicherheit, Gleichgewicht und Kraft fördern: Tanzen, Feldenkrais, Yoga, Tai Chi, Dalcroze Seniorenrhythmik, Turn- und Bewegungsangebote, Fitgym Pro Senectute und weitere Angebote von Senioren-, Turn- und Frauenvereinen. Bleiben Sie in Bewegung.



Nach meiner aktiven Zeit in der Frauenriege habe ich mit dem Sport aufgehört. Dank dem «Café Balance» bin ich wieder regelmässig in Bewegung. Das ist einfach super.



Ich bin ziemlich unsportlich und zuerst war es mir peinlich, beim «Café Balance» mitzumachen. Die Bewegung tut mir aber richtig gut. Wir haben Spass und ich fühle mich einfach besser.

«Café Balance» wird unterstützt von:

KANTON
LUZERN
Gesundheits- und Sportdepartement
Dienststelle **Gesundheit und Sport**

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Alter(n) bewegt – REGIONALES ALTERSLEITBILD SURSEE