



Bewegung & Begegnung verleihen Flügel und stärken die Balance im Lebensalltag!

Bewegung und Begegnung heisst das Projekt für ältere Menschen in der Stadt Luzern. Es wird gemeinsam von der Pfarrei St. Leodegar (Quartierarbeit) und der Abteilung Alter und Gesundheit (AGES) der Stadt Luzern getragen.



Dalcroze Rhythmik

Erleben Sie eine Stunde mit Musik und Bewegung!
Die abwechslungsreichen Aufgaben zu live gespielter Klaviermusik fördern die Reaktionsfähigkeit, die Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht. Mit Leichtigkeit trainieren Sie Ihre Mobilität und vermindern so das Risiko eines Sturzes im Alltag. Keine Altersgrenze, alle können mitmachen!

Kursleitung: Diana Wyss, dipl. Rhythmiklehrerin mit Weiterbildung in Seniorenrhythmik nach Dalcroze

Ort: Pfarreizentrum St. Leodegar, St. Leodegarstrasse 6, 6006 Luzern

Was: Dalcroze für alle (auch im Sitzen oder mit Geh-Hilfe möglich). Jeweils von 14.00 bis 16.00 Uhr (60 Minuten Rhythmik, anschliessend Kaffee und etwas Süsses)

Daten 2020:	Montag, 17. August	Montag, 24. August	Montag, 31. August
	Montag, 7. September	Montag, 14. September	Montag, 21. September
	Montag, 12. Oktober	Montag, 19. Oktober	Montag, 26. Oktober
	Montag, 2. November	Montag, 9. November	

Kosten: 10 Franken pro Nachmittag für Dalcroze Rhythmik und Kaffee mit etwas Süssem. Ermässigte Kurskosten für EL-Bezügerinnen und –Bezüger, Auskunft dazu von Frau Daniela Huber, soziokulturelle Animatorin Pfarrei St. Leodegar, Tel. 041 229 95 20

Anziehen: Bequeme Kleidung und Schuhe
Teilnahme ohne Anmeldung!

Wir freuen uns, wenn Sie bei Dalcroze Rhythmik mitmachen!

unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport