



## 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 6a, 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 2021:	Montag, 23. August	Montag, 30. August	
	Montag, 6. September	Montag, 13. September	Montag, 20. September
	Montag, 27. September		
	Montag, 18. Oktober	Montag, 25. Oktober	
	Montag, 8. November	Montag, 15. November	

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

**Anziehen:** Bequeme Kleidung und Schuhe

Teilnahme ohne Anmeldung!

Bitte Schutzmaske beim Betreten des Pfarreisaals tragen, während des Kurses kann sie abgelegt werden.

**Wir freuen uns, wenn Sie bei Dalcroze Rhythmik mitmachen!**

unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Dienststelle Gesundheit und Sport**