

# RHYTHMIK 60 PLUS – MIT MUSIK IN BEWEGUNG BLEIBEN

Gruppenkurs für Menschen ab 60 Jahren, welche eine Aktivität zur Erhaltung der geistigen und körperlichen Mobilität suchen und die Freude am Bewegen und Tanzen (wieder)entdecken möchten.



„Das wirkliche Geheimnis der Jaques-Dalcroze-Rhythmik ist die spielerische Verbindung zwischen improvisierter Klaviermusik und stetig wechselnden motorischen Koordinationsaufgaben des Körpers.“  
Dr. med. R.W. Kressig, Chefarzt Uni Basel

## QUICKFACTS

GRUPPENGROSSE	zwischen 6 und 12 Teilnehmende
UNTERRICHTSTAG	Montagnachmittag 14.20 – 15.10 Uhr
UNTERRICHTSORT	Täuffelen, Aula Primarschulhaus
KOSTEN	390.- / Semester (18 Lektionen à 50 Minuten). Zum geselligen Ausklingen ist im Kursgeld nach jeder Lektion ein Kaffee oder ein Tee im Restaurant Wohnguet inbegriffen.
LEITUNG	Frau Marlys Peña, Dipl. Rhythmiklehrerin nach der Methode Jaques-Dalcroze, Zusatzausbildung für Rhythmik für Seniorinnen und Senioren. Für weitere Auskünfte steht sie gerne zur Verfügung.
ANMELDUNG	schriftlich oder telefonisch:
SCHNUPPERSTUNDE	info@musikschule-seeland.ch / Sekretariat 032 313 19 30 oder direkt bei der Kursleiterin 032 365 31 34

## ZIELSETZUNG

- ✓ Konzentration, Gedächtnis und Aufmerksamkeit optimieren
- ✓ Koordination, Gehsicherheit und Gleichgewichtssinn fördern und erhöhen, auch mit dem Ziel, die Sturzgefahr zu senken
- ✓ Gemeinsames freudvolles Erleben von Musik & Bewegung als schwungvolles, vergnügliches, ganzheitliches Training für Hirn und Motorik