



# CAFÉ BALANCE

Rhythmisches Bewegen zu live gespielter Klaviermusik

Termine  
2. Halbjahr 2026

August: 26.8. September: 2.9./9.9./16.9./23.9./30.9.

Oktober: 21.10./28.10. November: 4.11./11.11./18.11./25.11.

Dezember: 2.12./9.12./16.12.

Für weitere Details siehe Rückseite.



Inklusive  
Kaffeepausch



# Senioren Rhythmik nach Dalcroze



Infos zur  
Methode  
von Jaques Dalcroze:  
[seniorenrhythmik.ch](http://seniorenrhythmik.ch)



Bleiben Sie in Bewegung und wagen Sie etwas Neues. Die lustvolle Art sich zu bewegen, fördert die körperliche Stabilität sowie Flexibilität und stärkt die Denkleistung und Koordination. Wissenschaftliche Studien belegen, dass durch die Seniorenrhythmik unter anderem auch das Sturzrisiko markant reduziert wird. Nach dem Kurs haben Sie beim gemütlichen Kaffeepausch in ungezwungener Atmosphäre die Gelegenheit, sich auszutauschen und neue Bekanntschaften zu knüpfen.

**Für wen ist das Café Balance?** Personen ab 65 Jahren. Auch mobilitäts- eingeschränkte Personen können die Übungen in angepasster Form ausführen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

**Kursort:** Reformierte Kirche Rosenberg, Bettenstrasse 3, 8400 Winterthur (gleich bei der Bushaltestelle «Friedhof»)

**Zeit:** 9.15 – 9.30 Uhr Eintreffen,  
9.30 – 10.20 Uhr Rhythmik, 10.20 – 10.50 Uhr Ausklang

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, Turnschuhe

**Kosten:** Fr. 10.– pro Lektion, inkl. Kaffee oder Tee

**Leitung:** Anke Litzenburger, Chorleiterin Reformierte Kirchgemeinde  
Mattenbach. Telefon 052 235 10 57  
[anke.litzenburger@reformiert-winterthur.ch](mailto:anke.litzenburger@reformiert-winterthur.ch)

**Anmeldung:** Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Eine unverbindliche  
Schnupperlektion  
ist jederzeit möglich.