

Musikschule

*Adligenswil –
Udligenswil*

RHYTHMIK 60+

Sturzprophylaxe
und Gehirntaining
mit Musik

Kurse 2026/27



STURZPROPHYLAXE UND GEHIRNTRAINING MIT MUSIK

Möchten Sie Ihr Gehirn trainieren und gleichzeitig die Sturzgefahr minimieren?

Studien an den Universitäten Genf und Basel zeigen auf, dass durch die Rhythmik nach Dalcroze die Gangsicherheit erhöht und die Gehirnleistung verbessert werden kann. Sie bewegen sich in der Gruppe zu live gespielter Klaviermusik. Durch die abwechslungsreichen und spielerischen Bewegungsaufgaben zur Musik wird Ihre Denkleistung und Koordination auf verschiedenen Ebenen gefördert.

WAGEN SIE ETWAS NEUES!

**ERLEBEN SIE DIE HEITERE ATMOSPHÄRE
UND DIESE LUSTVOLLE ART SICH
ZU BEWEGEN.**

**DIE RHYTHMIK 60+ ERFORDERT KEINE
VORKENNTNISSE UND IST FÜR FRAUEN
UND MÄNNER GEEIGNET.**

KURSLEITUNG:

Regula Balmer Caviezel / Telefon: 041 370 88 35
Rhythmiklehrerin nach Dalcroze und Klavierlehrerin

KURSE:

12x am Donnerstag von 10.30 bis 11.20 Uhr
– Ab Donnerstag, 20.8.2026
– Ab Donnerstag, 18.2.2027
Ausgenommen Schulferien und Feiertage
(1./8.10.2026, 1./8.4., 6.5. und 27.5.2027)
Die 1. Lektion gilt als Schnupperstunde.

KURSORT:

Adligenswil, Zentrum Teufmatt, Sitzungszimmer UG

KURSGELD UND GRUPPENGROSSE:

8–12 Teilnehmer/innen: Fr. 50.– pro Kurs

ANMELDESCHLUSS:

Erster Kursblock: 16.6.2026, Zweiter Kursblock: 4.1.2027

ANMELDUNG

AB DONNERSTAG 20.08.2026

AB DONNERSTAG 18.02.2027

Name und Vorname

Strasse, Nummer

PLZ, Ort

Telefon und E-Mail

Geburtsdatum

Datum, Unterschrift

Bemerkungen

Die Anmeldung gilt für den ganzen Kurs. Die Durchführung des Kurses wird – nach Ablauf der Anmeldefrist – schriftlich bestätigt. Wird die minimale Gruppengrösse nicht erreicht, behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen oder zu verschieben. Das Kursgeld wird nach Kursbeginn in Rechnung gestellt und ist innert 30 Tagen zahlbar. Bei Abmeldungen nach erfolgter Kursbestätigung ist das gesamte Kursgeld fällig, es sei denn, der Kursplatz kann anderweitig besetzt werden. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.