



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

**Bewegung und Begegnung** heisst das neue 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. Jeweils von 14.00 bis 16.00 Uhr (montags)  
(60 Minuten Rhythmik, anschliessend Kaffee und etwas Süsses)

**Daten:** Montag, 15. Oktober 2018 / Montag, 22. Oktober / Montag, 5. November /  
Montag, 19. November / Montag, 26. November / Montag, 3. Dezember /  
Montag, 17. Dezember / Montag, 14. Januar 2019

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

**Anziehen:** Bequeme Kleidung und Schuhe

Anmeldung ist keine erforderlich!

**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**