

Kantonsspital
Baselland
genau für Sie

Rhythmik

NACH JAQUES-DALCROZE



Zentrum Altersmedizin & Rehabilitation
Kantonsspital Baselland Bruderholz

Rhythmik nach Jaques-Dalcroze

Die Rhythmik nach Jaques-Dalcroze ist eine Musik- und Bewegungsintervention, welche für Ihr Gehirn und Ihre Motorik im besonderen Masse wirksam ist. Die spielerische Verbindung zwischen improvisierter Klaviermusik und stetig wechselnden motorischen Koordinationsaufgaben, ist das Erfolgsgeheimnis der Rhythmik.

Weiter werden die Kognition, die Motorik und die Körperpräsenz, das Gleichgewicht, die Sinneswahrnehmungen, das Reaktionsvermögen und das Gedächtnis durch die Übungen in der Rhythmiklektion gestärkt. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass sich das Sturzrisiko älterer Menschen markant reduziert. Ein halbes Jahr lang regelmässiger Besuch einer Rhythmiklektion pro Woche reduziert Stürze um über 54%.

Der Unterricht findet in der Gruppe statt.

Sie sind herzlich zu einer Gratis-Schnupperlektion eingeladen.





Patricia Hofmann

- Diplom Rhythmiklehrerin,
Konservatorium Zürich
- Weiterbildungskurs Seniorenrhythmik,
Institut Jaques-Dalcroze
- CAS Seniorenrhythmik, HKB Bern
- NDS Rhythmik in Sonder- und Heilpädagogik,
HKB Bern

Rhythmik nach Jaques-Dalcroze stärkt:

MOTORIK – MULTITASKING

KOORDINATION – GLEICHGEWICHT

SINNESWAHRNEHMUNGEN – REAKTION

GEDÄCHTNIS – KONZENTRATION

ACHTSAMKEIT

Kantonsspital Baselland

Rheinstrasse 26
CH-4410 Liestal
T+41 (0)61 925 25 25

CH-4101 Bruderholz
T+41 (0)61 436 36 36

info@ksbl.ch
www.ksbl.ch

Kursinformation

Kursleitung	Patricia Hofmann, Rhythmiklehrerin
Wann?	jeweils am Freitag, 10.30 – 11.20 Uhr
Wo?	Bruderholzspital, Spitalkapelle, 1. OG rechts
Kosten	Fr. 250.- / 10 Lektionen Der Kurs ist fortlaufend. Einige Zusatzversicherungen der Krankenkassen übernehmen einen Anteil der Kurskosten.
Mitbringen	Bequeme Alltagskleidung, Gymnastik- oder Turnschuhe
Versicherung	Ist Sache der Teilnehmenden
Anmeldung	Patricia Hofmann info@bepositive.ch T +41 (0)61 401 15 18 oder mit dem beiliegendem Anmeldeformular
Weitere Infos	www.bepositive.ch www.seniorenrhythmik.ch

Anmeldung

KURS RHYTHMIK NACH JAQUES-DALCROZE

Name

Vorname

Strasse Nr.

PLZ, Ort

Tel-Nr.

E-Mail

Einsenden an:

Patricia Hofmann
Kreuzmattweg 17
4144 Arlesheim

info@bepositive.ch

Bitte frankieren

Patricia Hofmann
Kreuzmattweg 17
4144 Arlesheim