

Café Balance – Mit Musik in Bewegung bleiben

Im Café Balance bietet sich allen Seniorinnen und Senioren die Möglichkeit, sich zu Musik zu bewegen.



In den Lektionen wird gezeigt, wie man sich rhythmisch so bewegen kann, dass einerseits die Muskeln gestärkt und andererseits die Seele harmonisch mitschwingen kann.

Aus der Wissenschaft ist bekannt, dass Bewegungsabfolgen zu Musik, auch die Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit trainieren. Dies ist wichtig, um im Alltag Stürzen vor-

zubeugen. Das Café Balance findet jeweils am Montag um 14– 15 Uhr in der Christkatholischen Kirchgemeinde in Olten statt. Interessierte können sich für eine Schnupperlektion anmelden. Vorkenntnisse werden keine benötigt. Die Kursleiterin geht individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden ein. Weitere Informationen sind auf der Homepage www.so.prosenectute.ch zu finden.

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Auskunft und Anmeldung bei:
Pro Senectute Kanton Solothurn
Kim Jerjen
kim.jerjen@so.prosenectute.ch
032 626 59 56