

**Kurs 2**  
**Dalcroze-Rhythmik**  
**ab 65 Jahren**



Weitere Informationen und Anmeldung:

Musikschule Luzern  
Südpol, Arsenalstrasse 28  
6010 Kriens  
Telefon 041 208 80 10  
[musikschule@stadtluzern.ch](mailto:musikschule@stadtluzern.ch)  
[www.musikschuleluzern.ch](http://www.musikschuleluzern.ch)



## Kurs 2: Dalcroze-Rhythmik ab 65 Jahren Sturzprävention mit Musik

Wenn Sie etwas unternehmen möchten, um Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu trainieren, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Die Dalcroze-Rhythmik ist eine Musik- und Bewegungsintervention die auf eine ganzheitliche und nachhaltige Weise die individuelle Mobilität fördert.

Die Übungen mit mehreren Bewegungsabläufen gleichzeitig („multi-tasking“), die im Rhythmus zu improvisiert gespielter Musik ausgeführt werden, verfeinern Ihre Wahrnehmung und fördern Ihre geistige und körperliche Beweglichkeit.

Sie arbeiten mit Spass und ohne grosse Anstrengung an Ihrem Gleichgewicht, Ihrem Körpergefühl und Ihrer Gangsicherheit. Somit kann das Risiko eines Sturzes im Alltag vermindert werden.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Der Kurs findet in angenehmer Atmosphäre im grosszügigen Saal des Musikschulzentrums Südpol statt.

Es besteht die Möglichkeit nach dem Kurs im Bistro Südpol ein Kaffee zu trinken und sich mit den anderen KursteilnehmerInnen zu unterhalten.

Kursleitung: Diana Wyss, Dipl. Rhythmiklehrerin, mit Weiterbildung in Seniorenrhythmik nach Dalcroze

Kursort: Musikschulzentrum Südpol, Kriens

Gruppengrösse: ab 8 Teilnehmenden

Kursdauer: 10 Lektionen, am Freitagmorgen von 10.00-10.45 Uhr

Kurstermine: **2b) 6. Dezember 2013–21. Februar 2014**  
6.12./13.12./20.12.2013/10.1.2014/17.1./24.1./31.1./7.2./14.2./21.2.2014

**2c) 14. März 2014–6. Juni 2014**  
14.3./21.3./28.3./4.4./11.4./9.5./16.5./23.5./30.5./6.6.2014

Kursgeld: Fr. 150.– für 10 Lektionen  
Einige Krankenkassen beteiligen sich im Rahmen der Zusatzversicherung an den Kurskosten (z.B. Helsana, Sympany).

Bekleidung: bequeme Kleider, rutschfeste, leichte Schuhe oder Gymnastikschlärpli