

# Rhythmik 60plus / Rythmique 60plus

Musikschule Biel  
Ecole de Musique Bienne

Rhythmik-  
Musik-Bewegung-  
60plus  
Rythmique-  
musique-mouvement-  
60plus





## Rhythmik - Musik - Bewegung - 60plus

**Das Zusammenwirken von Musik, Rhythmus und Bewegung ermöglicht ein schwungvolles, lebendiges und ganzheitliches Training.**

Musik hören, verbunden mit Bewegung, optimiert mentale Fähigkeiten wie Konzentration, Gedächtnis und Aufmerksamkeit. Auf vergnügliche Art und Weise arbeiten wir in der Gruppe zusammen. Der regelmässige Besuch des Rhythmikunterrichts nach Jaques-Dalcroze erhöht bei älteren Menschen die Gehsicherheit und das Gleichgewicht. Dadurch kann das Sturzrisiko vermindert werden und die Fähigkeit, mehrere Abläufe gleichzeitig zu bewältigen, wird gefördert.

**Leitung:** Magdalena von Känel

### Bedingungen

- Der Kurs eignet sich für mobile und autonome Menschen über sechzig Jahre. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig.

### Kosten

- CHF 455.00 pro Semester für 18 Lektionen à 50 Minuten Unterricht pro Woche (AHV 10% Reduktion)

### Tag, Zeit und Ort

- Mittwoch 09.30 Uhr, in deutscher Sprache
- Mittwoch 10.30 Uhr, in französischer Sprache
- Musikschule Biel, Bahnhofstrasse 11

## Rythmique - musique - mouvement - 60plus

**Un entraînement corporel et mental.**

La musique, le rythme et le mouvement permettent un entraînement corporel autant dynamique que complet. De plus, des exercices combinant écoute et gestes favorisent la concentration, l'anticipation et la mémoire. Preuve scientifique à l'appui, les cours de rythmique Jaques-Dalcroze améliorent la mobilité et l'équilibre, diminuent les risques de chutes et développent la faculté de réaliser plusieurs tâches simultanément. Quant au groupe, il permet de s'amuser.

**Direction:** Magdalena von Känel

### Conditions

- Le cours s'adresse aux personnes autonomes et mobiles dès 60 ans. Aucune connaissance musicale préalable n'est requise.

### Frais

- CHF 455.00 par semestre pour 18 leçons de 50 minutes de cours (AVS 10% réduction)

### Jour, heure et lieu

- Mercredi 09h30, cours en allemand
- Mercredi 10h30 cours en français
- Ecole de Musique Bienne, Rue de la Gare 11

# Anmeldung

## Rhythmik 60plus



Frau     Herr

---

Name und Vorname

---

Geburtsdatum

Unterrichtssprache

---

Strasse

---

PLZ / Ort

---

Tel. P

Mobile

---

E-Mail

Ich bin AHV-Bezüger (10% Rabatt)

---

Ort, Datum

Unterschrift