

# Musik und Bewegung

**Ort:** Im Spilhöfler 8, im Mehrzweckraum, 8142 Uitikon

**Zeit:** Am Donnerstagmorgen, von 10:00 bis 10:50 Uhr



## **Vielseitig und selbstsicher ins Alter.**

Musik und Bewegung für Ihr optimales Gleichgewicht.

Sturzrisiko reduzieren, Gedächtnis stärken, sowie gemeinsam Spass haben.

**Zu improvisierter Musik am Flügel mit Sandra Busin, dipl. Klavierpädagogin**

**Bewegen Sie sich unter der Leitung von Susi Furter, dipl. Physiotherapeutin**

Die Kurse finden in einer Kleingruppe von 6 bis 8 Personen statt und ist für

Frauen und Männer in jedem Alter geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

## **Daten nach den Sommerferien:**

22. August / 29. August / 12. September / 19. September / 26. September

3. Oktober

**Der 5. September fällt aus**

**Teilnahmekosten:** total CHF 150.– (oder pro Lektion CHF 25.–)

Kontakt und Anmeldung: Susi Furter: 043 311 66 19, [sfurter@sunrise.ch](mailto:sfurter@sunrise.ch)