

Kantonsspital  
Baselland  
genau für Sie

# Rhythmik

NACH JAQUES-DALCROZE



**Zentrum für Rehabilitation und Altersmedizin**  
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, 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.**



---

## Kursinformation

<b>Kursleitung</b>	Patricia Hofmann, Rhythmiklehrerin
<b>Wann?</b>	jeweils am Freitag, 10.30 – 11.20 Uhr
<b>Wo?</b>	Bruderholzspital, Spitalkapelle, 1. OG rechts
<b>Kosten</b>	Fr. 250.- / 10 Lektionen Der Kurs ist fortlaufend. Einige Zusatzversicherungen der Krankenkassen übernehmen einen Anteil der Kurskosten.
<b>Mitbringen</b>	Bequeme Alltagskleidung, Gymnastik- oder Turnschuhe
<b>Beginn</b>	<b>Ab Freitag 19. August 2022</b>
<b>Versicherung</b>	Ist Sache der Teilnehmenden
<b>Anmeldung</b>	Patricia Hofmann info@bepositive.ch T +41 (0)61 401 15 18 oder mit dem beiliegendem Anmeldeformular
<b>Weitere Infos</b>	www.bepositive.ch www.seniorenrhythmik.ch



---

## **Patrizia Hofmann**

- Diplomierte Rhythmik Lehrerin,  
Konservatorium Zürich
- Weiterbildungskurs Senioren Rhythmik,  
Institut Jaques-Dalcroze
- CAS Seniorenrhythmik, HKB Bern
- NTS 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](mailto:info@ksbl.ch)  
[www.ksbl.ch](http://www.ksbl.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](mailto:info@bepositive.ch)

Bitte frankieren

Patricia Hofmann  
Kreuzmattweg 17  
**4144 Arlesheim**