

# 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 vorzubeugen. Das Café Balance findet jeweils am Donnerstag um 10.30 – 11.30 Uhr in der Tanzschule Latinwelt, Wengistrasse 31, in Solothurn 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](http://www.so.prosenectute.ch) zu finden.



**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

**Auskunft und Anmeldung bei:**

Pro Senectute, Kim-Anja Jerjen

032 626 59 56 [kim.jerjen@so.prosenectute.ch](mailto:kim.jerjen@so.prosenectute.ch)