

# Rhythmik 60plus / Rythmique 60plus

Musikschule Biel  
Ecole de Musique Bienne

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





## Rhythmik - Musik - Bewegung - 60plus

**Musik, Bewegung und ihre Interaktionen sind die Grundlagen dieses geselligen Kurses.**

Einfache Übungen im Rhythmus zu improvisierter Musik beanspruchen gleichzeitig die Funktionen des Gehens und des Gleichgewichts. Dabei werden die Konzentration, das Gedächtnis, die Koordination und die persönliche Entfaltung trainiert und gefördert.

In der Gruppe wird auf vergnügliche Art und Weise, mit gegenseitigem Respekt und in guter Stimmung zusammengearbeitet. Der Kurs bietet die Möglichkeit, neue Menschen zu treffen und Beziehungen aufzubauen.

Wissenschaftlich wurde bewiesen, dass die multifunktionalen Rhythmik Übungen nach Jaques-Dalcroze die Gehsicherheit und das Gleichgewicht verbessern. Das Sturzrisiko wird dadurch deutlich gesenkt.

**Leitung:** Violaine Brand Heiniger

### Bedingungen

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

### Kosten

- CHF 460.00 pro Semester für 18 Lektionen à 50 Minuten Unterricht pro Woche (AHV 10% Reduktion)

### Tag, Zeit und Ort

- Donnerstagvormittag von 09.30 Uhr bis 10.20 Uhr, zweisprachiger Kurs
- Musikschule Biel, Bahnhofstrasse 11

## Rythmique - musique - mouvement - 60plus

**La musique, le mouvement et leurs interactions sont à la base de ce cours convivial.**

Des exercices simples au rythme de la musique improvisée sollicitent les fonctions simultanées de la marche et de l'équilibre. La coordination, la mémoire, l'attention et l'expression personnelle sont également entraînées.

Le cours se donne en groupe, dans la bonne humeur, la bienveillance et le respect. Il offre l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes et de tisser des liens.

Preuve scientifique à l'appui, la pratique des exercices « multitâches » de rythmique Jaques-Dalcroze améliore la mobilité et l'équilibre. Le risque de chutes diminue sensiblement.

**Direction:** Violaine Brand Heiniger

### Conditions

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

### Frais

- CHF 460.00 par semestre pour 18 leçons de 50 minutes de cours (AVS 10% réduction)

### Jour, heure et lieu

- Jeudi matin de 09h30 à 10h20, cours bilingue
- Ecole de Musique Bienne, Rue de la Gare 11

# Anmeldung

## Rhythmik 60plus

Texte français au verso



Frau  Herr

---

Name und Vorname

---

Geburtsdatum

Unterrichtssprache

---

Strasse

---

PLZ / Ort

---

Tel. P

Mobile

---

E-Mail

Ich bin AHV-Bezüger (10% Rabatt)

---

Ort, Datum

Unterschrift

**Musikschule Biel**, Bahnhofstrasse 11, PF 784, CH-2501 Biel/Bienne

T 032 322 84 74, F 032 322 84 71, [info@musikschule-biel.ch](mailto:info@musikschule-biel.ch), [www.musikschule-biel.ch](http://www.musikschule-biel.ch),

[facebook.com/Musikschule-Biel](https://facebook.com/Musikschule-Biel)

# Inscription

## Rythmique 60plus

Deutscher Text auf der Rückseite



Madame     Monsieur

---

Nom et prénom

---

Date de naissance

Langue d'enseignement

---

Rue

---

NPA / Lieu

---

Tél. P

Mobile

---

E-mail

Je suis rentier AVS (10% rabais)

---

Lieu, date

Signature