

Musik und Bewegung

ab 60



Melanie Hodel-Christen, 079 649 19 14
melanie.hodel@musikschule-oberseetal.ch

Bei Fragen bin ich gerne für Sie da.

Die Anmeldung können Sie direkt über unser
Sekretariat der Musikschule vornehmen.
Telefon: 041 449 90 16
Mail: admin@musikschule-oberseetal.ch.

Vielen Dank. Ich freue mich auf Sie.

Musik und Bewegung 60+

Viele Studien bestätigen die Wirkung und Kraft der Musik auf Körper, Geist und Seele. Auch Sturzprävention ist mit zunehmendem Alter von hoher Priorität. Um Körper und Geist aktiv zu erhalten und zu fördern, bietet Musik und Bewegung viele Möglichkeiten, sowie Spannung und Entspannung. Auf vielseitige Weise werden Konzentration und Koordination gefordert und gefördert. Durch Multitasking bleiben Körper, Geist und Seele fit. Die nachhaltige und ganzheitliche Förderung wird durch gemeinsames Bewegen, Singen und Freude an der Musik erhalten.

Kostenbeitrag: Fr. 100.- für den ganzen Kurs

Kursdaten 2026 -2027, freitags
30.10. | 06.011. | 13.11. | 20.11. | 27.11. | 04.12. |
08.01. | 15.01. | 22.01. & 29.01.

jeweils 13.30-14.15 Uhr | Mehrzweckraum Hübeli, Eschenbach

Gruppengrösse: 8 - 12 Teilnehmer/innen

Voraussetzungen: Freude an der Musik, ab ca. 60 Jahren