



Im Takt 60+

Musik und Bewegung
für Körper und Geist

ab März 2026

Im Takt 60+

Musik und Bewegung für Körper und Geist

mit **Damaris Thürlemann**

Im Takt 60+ richtet sich an Menschen ab 60 Jahren, die Freude an Musik und Bewegung und Lust auf eine befriedigende und harmonische Aktivität in der Gruppe haben. Durch Musizieren, Singen, Bewegen und Tanzen werden das Körperbewusstsein und die Beweglichkeit gefördert und die Koordination und Konzentration geschult. Dies mit Anderen gemeinsam in der Gruppe zu tun ist anregend und tut gut.

Der Kurs findet jedes Quartal und erstmals im März 2026 statt:

Montags, 2., 9., 16., 23. und 30. März 2026, 9:30 – 10:15 Uhr

Saal Kirche St. Josef, Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz

Kosten 175 Franken

Selbstverständlich sind für den Kurs keine Vorkenntnisse nötig. Die einzige Bedingung ist, miteinander etwas für Körper und Geist tun zu wollen. Und wir können garantieren: Gemeinsames Musizieren und Bewegen bringt gute Laune!

Anmeldungen können direkt über den QR-Code oder gerne auch per Mail info@ms-koeniz.ch oder Telefon 031 533 18 20 gemacht werden. **Anmeldefrist ist der 22.02.2025.** Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen!



Musikschule Köniz

info@ms-koeniz.ch www.ms-koeniz.ch