



# AKTIV LEBEN

## ab 60 Jahren

Gehirnleistung durch Bewegung  
präventiv verbessern



### Was ist GESTALT?

GESTALT steht für:

### GEhen, Spielen & Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten.

- Schulung von körperlichen & geistigen Fähigkeiten
- Zeit für ungezwungene Gespräche & persönliche Erfahrungen
- Regelmäßig gemeinsam eine gute Zeit verbringen

### Wer kann mitmachen?

Frauen & Männer ab 60 Jahren

- die länger nicht mehr – oder noch nie – sportlich aktiv waren
- wenige soziale Kontakte haben & (wieder) aktiv werden möchten.

### Wie ist ein Kurs aufgebaut?

Ein Kurs beinhaltet 20 Übungseinheiten.

Die Treffen finden 1x pro Woche statt. Gemeinsamer Spaß & Freude in kleinen Gruppen ist unter fachlicher Anleitung garantiert.

### Wo kann ich mich anmelden und Fragen stellen?

**Ansprechpartnerin für die Stadt Fürth**

**Lena Welsch** (Projektkoordinatorin)

Tel.: (0911) 974-1907

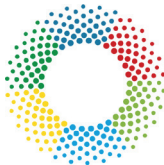
[lena.welsch@fuerth.de](mailto:lena.welsch@fuerth.de)

Wasserstraße 4, 90762 Fürth

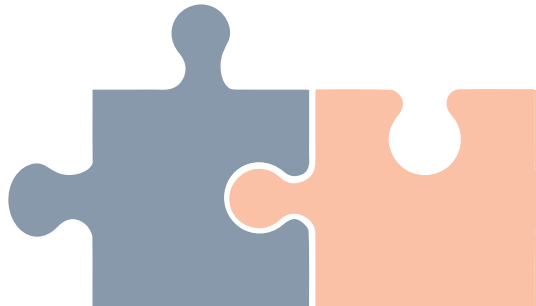


**GESTALT** ist ein gefördertes Projekt durch das GKV-Bündnis für Gesundheit.

Die Trägerschaft übernimmt das Department für Sportwissenschaften und Sport der (FAU) Friedrich-Alexander-Universität in Erlangen-Nürnberg.



GKV-Bündnis für **GESUNDHEIT**



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und den Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

