

www.fuerth.de



GESTALT ist ein gefördertes Projekt durch das GKV-Bündnis für Gesundheit. Die Trägerschaft übernimmt das Department für Sportwissenschaften und Sport der Friedrich-Alexander-Universität in Erlangen-Nürnberg (FAU).

Ansprechpartnerin für die Stadt Fürth

Lena Welsch
(Projektkoordinatorin)

Tel.: (0911) 974-1907
lena.welsch@fuerth.de

Wasserstraße 4
90762 Fürth



AKTIV LEBEN ab 60 Jahren

Gehirnleistung durch Bewegung
präventiv verbessern



GESTALT



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

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



Fotos: pexels - marcus aurelius / yan kraak / cottonbro

PRÄVENTION

Bewegungsprogramm
für Menschen ab 60

Bei **GESTALT** geht es nicht nur um die körperliche Bewegung.
Auch geistige, seelische & soziale Kompetenzen werden geschult.

GESTALT steht für **GE**hen, **Sp**ielen
& **Tan**zen **Als** **Le**benslange **Tä**tigkeiten.

Das ganzheitliche Bewegungsprogramm beinhaltet neben
verschiedenen Übungen zur körperlichen & geistigen Aktivität

(z. B. Bewegung zu Musik, kleine Spiele,
Gleichgewichtsübungen & Bewegung im Alltag)

auch die Möglichkeit eine **Vielzahl an weiteren Bewegungsmöglichkeiten** wie z. B. Kegeln, Gymnastik & Walking auszuprobieren.

Zusätzlich gibt es Raum für ungezwungene Gespräche
über Motive für Bewegung, Gründe von Bewegungsmangel,
persönliche Erfahrungen und vieles mehr.

In einem **wöchentlichen Intervall**
werden in **20 Übungseinheiten Körper,
Geist & Seele trainiert.**

Gemeinsamer Spaß und Freude ist dabei in kleinen Gruppen
unter **fachlicher Anleitung** garantiert.

Teilnehmen können **Frauen und Männer ab 60 Jahren**, die länger
nicht mehr – oder noch nie – sportlich aktiv waren, wenige soziale
Kontakte haben & gerne (wieder) aktiv werden möchten.

SEIEN SIE DABEI!

Allgemeine Informationen über
das Projekt finden Sie unter
www.gestalt-kompetenzzentrum.de

