

KURSE

KONTAKT UND ANMELDUNG

GESTALT

WO?

Geplant sind GESTALT-Kurse in
**Marktoberdorf, Obergünzburg,
Buchloe und Füssen.**

WANN?

Geplanter Start ist im Frühjahr 2022.
Genauere Termine werden noch
bekannt gegeben.

KOSTEN

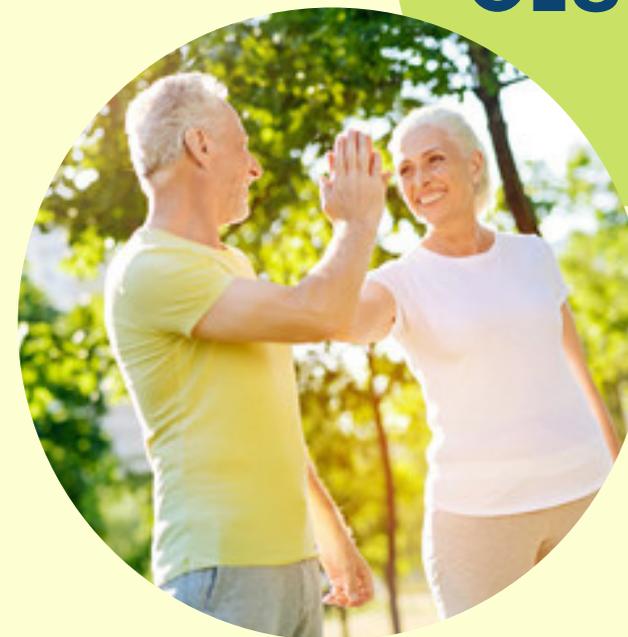
Die Kurse sind für Sie **kostenfrei!**

Informationen
und Anmeldung gerne bei

Corinna Praetorius
Projektkoordinatorin
Bayerisches Rotes Kreuz
Beethovenstr. 2
87616 Marktoberdorf
Tel. **08342 9669 31** oder **0152 25628150**
corinna.praetorius@kvostallgaeu.brk.de

oder

Gerhard Stadler
Partnerkommune
Landratsamt Ostallgäu
Schwabenstr. 11
87616 Marktoberdorf
Tel. **08342 911 624**
gerhard.stadler@ira-oal.bayern.de



BEWEGUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Ein Bewegungsprogramm für Menschen 60 +,
das Demenz vorbeugt und Freude macht!
Machen Sie mit!

Wir freuen
uns
auf Sie!



VORBEUGEN HILFT

Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung das Risiko senken kann, an einer Demenz zu erkranken.

Sportwissenschaftler*innen der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg haben aufgrund dieser Erkenntnisse GESTALT entwickelt, das durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag des GKV-Bündnisses für Gesundheit gefördert wird.



WAS IST GESTALT?

GESTALT steht für **G**ehen, **S**pielen und **T**anzen als lebenslange Tätigkeit. Das ganzheitliche

Bewegungsprogramm bietet neben Übungen zu körperlicher und geistiger Aktivität auch Wissensvermittlung über Bewegung und Gesundheit.

In der Gruppe lernen Sie verschiedene Möglichkeiten dazu kennen. Es geht um **Spaß und Freude** am gemeinsamen Bewegen ohne jeden Leistungsdruck. Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit stehen im Mittelpunkt!

Es sind keine sportlichen Grundkenntnisse nötig!

Jeder über 60 ist herzlich willkommen!



KURS- INHALTE

20 Wochen lang bewegen Sie Körper, Geist und Seele unter fachlicher Anleitung **einmal wöchentlich für 1,5 Stunden** in kleinen Gruppen. Die GESTALT-Kurse sind **für Männer und Frauen ab 60 Jahren** entwickelt worden, die länger nicht mehr oder noch nie sportlich aktiv waren und sich und ihrer Gesundheit etwas Gutes tun wollen.

Neben den Bewegungsübungen wird in den Kursen auch Wissen vermittelt, wie Sie körperlich und geistig fit bleiben können und es gibt die Möglichkeit, gemeinsam in verschiedene Aktivitätsangebote zu schnuppern.