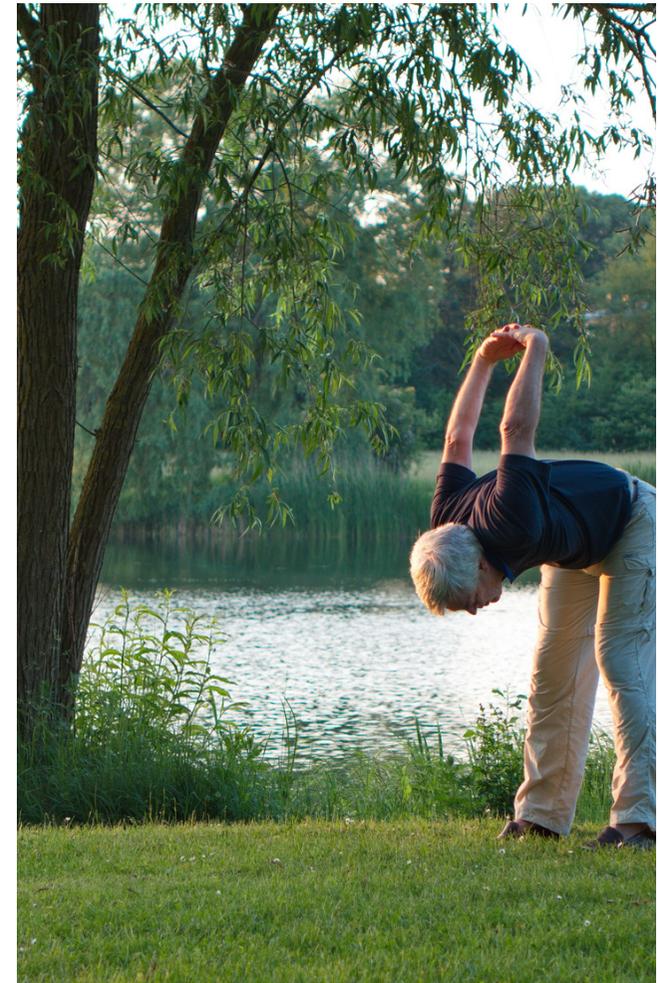


KONTAKT

Informationen und Anmeldung bei

Christine Türk
Projektkoordinatorin
Tel. 08331/7543427
E-Mail: gestalt@mgH-mm.de

MehrGenerationenHaus Memmingen
Zangmeisterstraße 30
87700 Memmingen



GESTALT

***Bewegung für Körper, Geist
und Seele***

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

VORBEUGEN HILFT

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

GESTALT wurde von Sportwissenschaftler*innen der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg entwickelt und wird durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag des GKV-Bündnisses für Gesundheit gefördert.



WAS BEDEUTET GESTALT?

GESTALT ist ein Bewegungsprogramm und steht für Gehen, Spielen und Tanzen als lebenslange Tätigkeiten.

Das Bewegungsprogramm bietet neben Übungen zu körperlichen und geistigen Aktivität auch Wissen über Bewegung und Gesundheit. Der Kurs findet in der Gruppe statt. Dabei geht es um Spaß und Freude am gemeinsamen Bewegen - ohne Leistungsdruck!

KURSE

Die Kurse sind kostenfrei.

Geplanter Start ist im Frühsommer 2022 am Standort Memmingen.

GESTALT

KURSIHALTE

In 12 Einheiten mit jeweils 90 Minuten bewegen Sie Körper, Geist und Seele in kleinen Gruppen unter fachlicher Anleitung. Die GESTALT-Kurse sind für Männer und Frauen ab 60 Jahren entwickelt worden, die ihrer Gesundheit etwas Gutes tun wollen und schon länger nicht mehr sportlich aktiv waren. Neben den Bewegungsübungen wird in den Kursen auch Wissen vermittelt, wie Sie körperlich und geistig fit bleiben können. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, gemeinsam verschiedene Aktivitätsangebote kennen zu lernen.

