



GESTALT

Bewegungsprogramm für Menschen ab 60

AKTIV LEBEN

ab 60 Jahren

Gehirnleistung durch Bewegung präventiv verbessern

NEUES BEWEGUNGSPROGRAMM

Die Stadt Bamberg, in Kooperation mit der vhs, hat ab Herbst 2022 ein neues Angebot! Das aktivierende präventive Bewegungsprogramm, entwickelt von der Friedrich-Alexander-Universität in Erlangen-Nürnberg, wird in Zukunft als Kurs bei der vhs angeboten.

GESTALT steht für **G**ehen, **S**pielen und **T**anzen **A**ls **L**ebenslange **T**ätigkeit.

DEMENZPRÄVENTION

Bei **GESTALT** geht es nicht nur um die körperliche Bewegung. Auch geistige, seelische & soziale Kompetenzen werden geschult. Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung das Risiko senken kann, an einer Demenz zu erkranken.

DAS PROGRAMM

- › 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.

AB HERBST 2022 GEHT ES LOS!

Weitere Informationen folgen
www.vhs-bamberg.de

ANSPRECHPARTNERINNEN:

Stefanie Hahn & Annika Hoffmann
quartiersentwicklung@stadt.bamberg.de



In Kooperation mit:



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).



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

