

Spaß statt Leistung

Geselligkeit statt Einsamkeit

Vorbeugung die einfach  
gut tut

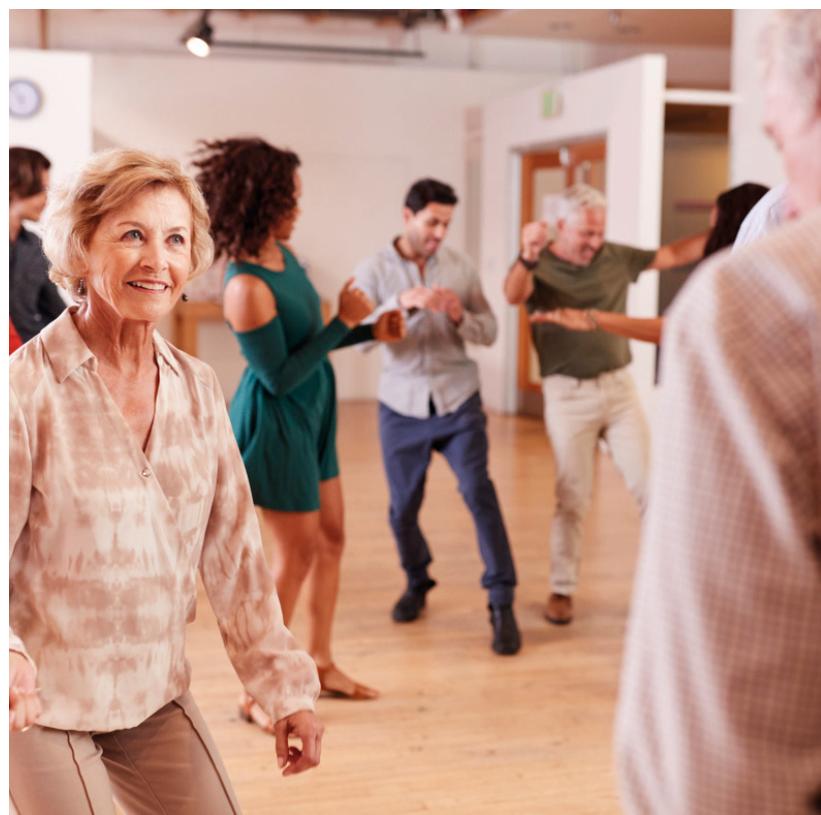


Weitere  
Informationen:

Stadt Altdorf b. Nürnberg  
Karin Kampe  
Röderstraße 10  
90518 Altdorf b. Nürnberg

Tel. 0171 3640398  
Mail: [gestalt@altdorf.de](mailto:gestalt@altdorf.de)

Stand Feb. 2022



# GESTALT

Bewegung für Körper, Geist und Seele



GESTALT



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**



Friedrich-Alexander-Universität  
Erlangen-Nürnberg

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



**DSS**

Department für  
Sportwissenschaft  
und Sport



**STADT ALTDORF**  
b.Nürnberg

Der Titel **GESTALT** setzt sich zusammen aus den Anfangsbuchstaben von:  
**G**ehen, **S**pielen und **T**anzen Als **L**ebenslange **T**ätigkeiten

Das ganzheitliche Bewegungsprogramm beinhaltet verschiedene Übungen zur körperlichen und geistigen Aktivität (z.B. Bewegung zu Musik, kleine Spiele, Gleichgewichtsübungen und Bewegung im Alltag).

Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung das Risiko senken kann, im Alter an einer Demenz, z.B. Alzheimer zu erkranken.

Darauf aufbauend hat die Abteilung für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, GESTALT entwickelt.

Dreiundzwanzig Wochen lang bewegen Sie Körper, Geist und Seele einmal wöchentlich in kleinen Gruppen unter fachlicher Anleitung.

Die Kurse sind kostenfrei.

Ein Bewegungsprogramm für über 60-Jährige, die länger nicht mehr oder noch nie körperlich aktiv waren und wieder aktiv werden möchten.



## Besuchen Sie den **GESTALT**-Kurs in Ihrer Nähe:

### 1. vhs Schwarzachtal

Penzenhofener Straße 1, 90610 Winkelhaid  
Tel.: 09187 909010

- **Kursstart:** Dienstag, 26.04.22
- **Uhrzeit:** 13:30 – 15:00 Uhr
- **Kursort:** vhs am Markt, Unterer Markt 12, 90518 Altdorf Gymnastikraum 1. OG

Anmeldung: [www.vhs-schwarzachtal.de](http://www.vhs-schwarzachtal.de)  
oder 09187 909010

Kursnummer: 22-36-0008

### 1. Provita GmbH (Kurs in Planung)

Nürnberger Str. 27, 90518 Altdorf  
Tel.: 09187 2007

### 2. TV 1881 Altdorf e. V. (Kurs in Planung)

Heumannstr. 5a, 90518 Altdorf  
Tel.: 09187 903148