

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

Stand Feb. 2022



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

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



Friedrich-Alexander-Universität
Erlangen-Nürnberg



DSS
Department für
Sportwissenschaft
und Sport



GESTALT

Bewegung für Körper, Geist und Seele



GESTALT



STADT ALTDORF
b.Nürnberg

Der Titel **GESTALT** setzt sich zusammen aus den Anfangsbuchstaben von:
Gehen, **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
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