

# Aktiv im Alter mit GESTALT

von Jutta Berg

Wer rastet, der rostet – so lautet ein bekanntes deutsches Sprichwort. Stühle, Sessel und Couch sind jedoch offenbar die besten Freunde der Deutschen. Wir verbringen nämlich laut wissenschaftlichen Studien durchschnittlich 7,5 Stunden pro Tag auf unserem Allerwertesten.

Das viele Sitzen und der damit einhergehende Bewegungsmangel haben jedoch einen hohen Preis. Was mit Verspannungen und Rückenschmerzen beginnt, mündet in Übergewicht, Herz-Kreislauf-Schäden und einem erhöhten Risiko für Diabetes, Schlaganfall und Krebs. Bewegungsmangel verschont selbst die Psyche nicht und begünstigt Depressionen und Demenzerkrankungen.

Besonders für ältere Menschen ist es deshalb umso wichtiger, sich regelmäßig zu bewegen. In nahezu jeder Stadt gibt es dazu spezielle, auf Senioren zugeschnittene Programme, angefangen bei kleinen Spaziergängen im Stadtviertel oder in freier Natur bis zu Seniorengymnastik und Seniorensport.

Für viele Seniorinnen und Senioren bedeutet Bewegung also vor allem Spaß und Lebensfreude, aber auch soziale Kontakte und Gesundheit.

Ein aktiver Lebensstil kann Krankheiten vorbeugen und sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten und damit ein selbstbestimmtes, unabhängiges Leben ermöglichen.

Wissenschaftliche Studien legen nahe, dass vor allem die *Kombination von körperlichen, geistigen und sozialen Anreizen* positive Effekte hat. Genau an dieser Stelle setzt das Bewegungsprogramm **GESTALT** an, das vom Institut für Sportwissenschaft und Sport an

der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg entwickelt wurde und sich diese Erkenntnisse zu Nutze macht.

GESTALT steht für **GE**hen, **S**pielen und **T**anzen **Als** Lebenslange **T**ätigkeiten und möchte insbesondere Menschen ab 60 Jahren, welche bislang gar nicht oder nur unzureichend körperlich aktiv sind und Risikofaktoren für eine demenzielle Erkrankung aufweisen, nachhaltig in Bewegung bringen.

Das Bewegungsprogramm findet in Kleingruppen statt. Es beinhaltet gezielte Übungen zur körperlichen und geistigen Aktivität (z.B. Bewegung zu Musik, Spiele mit Ball, Reifen, Stab, Luftballons, Gleichgewichtsübungen, Wortspiele, Gedächtnistraining). Der Kurs vermittelt vor allem Spaß an der Bewegung. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie die Teilnehmer nicht überfordern und nicht zu anstrengend sind.

Die Teilnehmer erhalten darüber hinaus von den fachkundigen Übungsleitern eine Vielzahl von Tipps für eine aktive Gestaltung ihres Alltags.

Natürlich ist auch Zeit für ungezwungene Gespräche und persönliche Erfahrungen vorgesehen; ebenso besteht die Möglichkeit, im Rahmen von Exkursionen gemeinsam weitere Bewegungsangebote in der Umgebung zu entdecken – schließlich soll die regelmäßige Bewegung ja nach Ende des Kurses fortgeführt werden.

Dem Projekt GESTALT wurde bereits im Jahr 2013 der 2. Platz des 12. bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreises sowie der Erlanger Medizinpreis in der Kategorie „Gesundheitsförderung und Prävention“ verliehen.

Unter der Federführung von Claudia Aiwanger, Projektkoordinatorin beim Amt für Sport und Freizeit der Stadt Regensburg, und Dipl.-Sozialpädagogin Birgit Meier, Quartiersmanagerin Soziale Stadt Innerer Südosten, wird das Programm GESTALT ab 30. September 2022 erstmals auch in Regensburg angeboten.

Der Kurs umfasst insgesamt 20 Einheiten zu je 90 Minuten und findet im Jugend- und Begegnungszentrum Gerickestraße 79d statt.

Der Kurs ist für die Teilnehmer kostenlos.



Claudia Aiwanger



Birgit Meier

**Frau Aiwanger und Frau Meier freuen sich auf Ihre Anmeldung und stehen gerne für weitere Fragen oder Auskünfte zur Verfügung.**

Claudia Aiwanger (Projektkoordinatorin)  
Amt für Sport und Freizeit  
Telefon: (0941) 507-2536  
E-Mail: [aiwanger.claudia@regensburg.de](mailto:aiwanger.claudia@regensburg.de)

Birgit Meier (Dipl.-Sozialpädagogin, Quartiersmanagerin)  
Soziale Stadt Innerer Südosten  
Telefon: (0941) 2809-0750  
E-Mail: [b.meier@sozialestadt-suedost.de](mailto:b.meier@sozialestadt-suedost.de)

