

GESTALT-Kurse ab September 2023

Quereinstieg und Ermäßigungen möglich

GESTALT 1 Erlangen - Ost	Start: 18. Sep. 2023	Montags: 10:15 – 11:45 Uhr	12 x
	Kursleitung: Krystyna Papayannis	Kosten: 45,00 €	
		Stadtteiltreff Röthelheimpark, Schenkstr.111	
GESTALT 2 Erlangen - Ost	Start: 22. Sep. 2023	Freitags: 10:30 – 12:00 Uhr	12 x
	Kursleitung: Krystyna Papayannis	Kosten: 45,00 €	
		Stadtteiltreff Röthelheimpark, Schenkstr.111	
GESTALT 3 Bruck	Start: 18. Sep. 2023	Montags: 14:00 – 15:30 Uhr	12 x
	Kursleitung: Sonja Peplinski	Kosten: 45,00 €	
		Kulturpunkt Bruck, Fröbelstraße 6	
GESTALT 4 Am Anger	Start: 18. Sep. 2023	Montags: 10:00 – 11:30 Uhr	11 x
	Kursleitung: Barbara Kalpen	Kosten: 42,00 €	
		Bürgertreff Isar 12, Isarstr. 12	
GESTALT 5 Zentrum	Start: 21. Sep. 2023	Donnerstags: 14:00 – 15:30 Uhr	11 x
	Kursleitung: Barbara Kalpen	Kosten: 42,00 €	
		Gymnastikraum der VHS, Friedrichstr. 17	
GESTALT 6 Sieglitzhof	Start: 21. Sep. 2023	Donnerstags: 9:30 – 11:00 Uhr	11 x
	Kursleitung: Barbara Kalpen	Kosten: 42,00 €	
		Markusgemeinde, Löhesaal, Sieglitzhofer Str. 2a	
GESTALT 7 Alterlangen	Start: 20. Sep. 2023	Mittwochs: 10:00 – 11:30 Uhr	12 x
	Kursleitung: Krystyna Papayannis	Kosten: 45,00 €	
		BSC, Schallershofer Str. 70a, Raumeingang Hinterhof	
GESTALT 8 Büchenbach	Start: 21. Sep. 2023	Donnerstags: 14:00 – 15:30 Uhr	12 x
	Kursleitung: Krystyna Papayannis	Kosten: 45,00 €	
		Stadtteilzentrum Die Scheune, Odenwaldallee 2	

Worte einer Teilnehmerin

**Ich bin 75, mein Sohn schenkt mir einen GESTALT-Kurs!
GESTALT bedeutet Gehen Spielen Tanzen als lebenslange Tätigkeiten.
Ich gehe doch schon zum Einkaufen, mit den Enkeln spiele ich, und tanzen? Es soll Demenz vorbeugen. So, so.
Mein Sohn sagt, das wäre das Richtige für mich.
Ich gehe hin, meinem Sohn zuliebe, damit er Ruhe gibt.
Der Turnsaal ist schön, kein Geruch nach Schweiß.
Die Übungsleiterin heißt mich willkommen.
Die anderen älteren Herrschaften schnüren sich plaudernd die Schuhe.
Wir machen Gehspiele, eine Gleichgewichtsübung, seit zwanzig Jahren habe ich wieder einen Ball in der Hand.
Hm.
Ein recht betagter Herr setzt sich einfach hin.**

**Das darf man?
Jetzt machen alle eine Trinkpause.
Eine wildfremde Frau gibt mir von ihrem Wasser ab. Danke!
Die Übungsleiterin gibt uns Bewegungstipps für den Alltag.
Wir üben ein paar Tanzschritte ein, wir sind konzentriert.
Mit Musik wird's flüssiger.
Ein paar andere und ich machen noch Fehler, wir halten uns an den Händen, lachen.
Das nächste Mal soll es nach draußen gehen, ein kleiner Spaziergang über Stock und Stein.
Ich freue mich drauf, die anderen GESTALTen wiederzusehen.
Mein Sohn ruft an, ich würge ihn ab, will los, zum GESTALT-Kurs.

Das ist das einzig Negative – ich muss ihm Recht geben.**