



# BEWEGUNG

für Körper, Geist und Seele

Vorbeugend gegen Demenz



**DSS**

Department für  
Sportwissenschaft  
und Sport



GESTALT

Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung das Risiko senken kann, im Alter an einer Demenz, z.B. Alzheimer zu erkranken. Darauf aufbauend hat das Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, **GESTALT** entwickelt.



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

## **GEHEN, SPIELEN UND TANZEN ALS LEBENSLANGE TÄTIGKEITEN**

Das ganzheitliche Bewegungsprogramm beinhaltet neben verschiedenen Übungen zur körperlichen und geistigen Aktivität (z.B. Bewegung zu Musik, kleine Spiele, Gleichgewichtsübungen und Bewegung im Alltag) auch eine Vielzahl an Tipps für Bewegungsmöglichkeiten in Eigenregie, wie Gymnastik und Walking.

Zusätzlich gibt es Raum für ungezwungene Gespräche über Motive für Bewegung, Gründe von Bewegungsmangel, persönliche Erfahrungen und vieles mehr.

# Vorbeugende Bewegung gegen Demenz

**GESTALT** bringt Menschen nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch in Bewegung.



**Nur, wenn wir uns Reize setzen,  
wachsen unsere Nervenbahnen.  
Und je mehr und vielfältiger wir  
diese Bahnen ausbauen, desto  
geringer ist die Gefahr, Symptome  
einer Demenz zu entwickeln.**

**Kurse starten im Januar, im April und im September, jeweils nach den Schulferien.**

## **Kurse finden ganz in Ihrer Nähe statt:**

- **Alterlangen**
- **Am Anger**
- **Bruck**
- **Büchenbach**
- **Erlangen-Ost**
- **Sieglitzhof**
- **Zentrum**
- **Weitere Stadtteile in Planung.**

**Adresse, Wochentag und Kursort entnehmen Sie bitte dem Einlageblatt.**

**Kurskosten liegen zwischen 40 und 50 Euro.**

**Ermäßigungen bis zu 100 % für Personen mit niedrigem Einkommen.**

**Eine „Schnupperstunde“ ist kostenlos und jederzeit möglich.**



**Spaß statt Leistung.**

**Vielfalt statt Eintönigkeit.**

**Geselligkeit statt Einsamkeit.**

**Sinnvoll statt unnützlich.**

**Vorbeugung, die einfach gut tut.**

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

**Teilnehmen können Frauen und Männer ab 60plus, die länger nicht mehr – oder noch nie – sportlich aktiv waren und gerne aktiv werden möchten.**

**[www.gestalt-kompetenzzentrum.de](http://www.gestalt-kompetenzzentrum.de)**

# Partner von GESTALT



**Seniorenamt**  
Eine Abteilung des Sozialamtes



FRIEDRICH-ALEXANDER  
UNIVERSITÄT  
ERLANGEN-NÜRNBERG



*Wir sind dabei!*

**ERLANGENPASS**



## Weitere Informationen

### GESTALT-Projektträger

### Amt für Sport und Gesundheitsförderung

der Stadt Erlangen | Fahrstraße 18 | 91054 Erlangen

**Ansprechpartnerin**

Frau Uta Barusel

**Telefon**

09131/86-2083

**Fax**

09131/86-2587

**E-Mail**

[uta.barusel@stadt.erlangen.de](mailto:uta.barusel@stadt.erlangen.de)

## Informationen zu Kursen im Landkreis

Aktuelle Kontaktdaten finden Sie auf dem Einlageblatt.

**Herausgeber** Stadt Erlangen | Amt für Sport und Gesundheitsförderung

**Druck** WIRmachenDRUCK GmbH

**Fotos** © Robert Kneschke und © Kalle Kolodziej (fotolia.com),  
Amt für Sport und Gesundheitsförderung Erlangen