

GESTALT-Kurse ab Januar 2026

Quereinstieg und Ermäßigungen möglich

GESTALT 1 Erlangen - Ost	Start: 12. Jan. 2026	Montags: 10:15 – 11:45 Uhr	10 x
	Kursleitung:	Kosten: 40,00 €	
	Krystyna Papayannis	Stadtteiltreff Röthelheimpark, Schenkstr.111	

GESTALT 2 Erlangen - Ost	Start: 9. Jan. 2026	Freitags: 10:30 – 12:00 Uhr	10 x
	Kursleitung:	Kosten: 40,00 €	
	Krystyna Papayannis	Stadtteiltreff Röthelheimpark, Schenkstr.111	

GESTALT 3 Bruck	Start: 12. Jan. 2026	Montags: 14:00 – 15:30 Uhr	11 x
	Kursleitung:	Kosten: 42,00 €	
	Sonja Peplinski	Kulturpunkt Bruck, Fröbelstraße 6	

GESTALT 4 Am Anger	Start: 12. Jan. 2026	Montags: 10:15 – 11:45 Uhr	10 x
	Kursleitung:	Kosten: 40,00 €	
	Barbara Kalpen	Stadtteilzentrum Isar 12, Isarstr. 12	

GESTALT 6 Sieglitzhof	Start: 8. Jan. 2026	Donnerstags: 9:30 – 11:00 Uhr	10 x
	Kursleitung:	Kosten: 40,00 €	
	Barbara Kalpen	Markusgemeinde, Löhesaal, Sieglitzhofer Str. 2a	

GESTALT 7 Alterlangen	Start: 7. Jan. 2026	Mittwochs: 10:00 – 11:30 Uhr	10 x
	Kursleitung:	Kosten: 40,00 €	
	Krystyna Papayannis	BSC, Schallershofer Str. 70a, Raumeingang Hinterhof	

GESTALT 8 Büchenbach	Start: 8. Jan. 2026	Donnerstags: 10:30 – 12:00 Uhr	10 x
	Kursleitung:	Kosten: 40,00 €	
	Krystyna Papayannis	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.