

GESTALT-Kurse ab Januar 2026

Quereinstieg und Ermäßigungen möglich

GESTALT 1 Erlangen - Ost	Start: 12. Jan. 2026 Kursleitung: Krystyna Papayannis	Montags: 10:15 – 11:45 Uhr	10 x
		Kosten: 40,00 €	
		Stadtteiltreff Röthelheimpark, Schenkstr.111	
GESTALT 2 Erlangen - Ost	Start: 9. Jan. 2026 Kursleitung: Krystyna Papayannis	Freitags: 10:30 – 12:00 Uhr	10 x
		Kosten: 40,00 €	
		Stadtteiltreff Röthelheimpark, Schenkstr.111	
GESTALT 3 Bruck	Start: 12. Jan. 2026 Kursleitung: Sonja Peplinski	Montags: 14:00 – 15:30 Uhr	11 x
		Kosten: 42,00 €	
		Kulturpunkt Bruck, Fröbelstraße 6	
GESTALT 4 Am Anger	Start: 12. Jan. 2026 Kursleitung: Barbara Kalpen	Montags: 10:15 – 11:45 Uhr	10 x
		Kosten: 40,00 €	
		Stadtteilzentrum Isar 12, Isarstr. 12	
GESTALT 6 Sieglitzhof	Start: 8. Jan. 2026 Kursleitung: Barbara Kalpen	Donnerstags: 9:30 – 11:00 Uhr	10 x
		Kosten: 40,00 €	
		Markusgemeinde, Löhesaal, Sieglitzhofer Str. 2a	
GESTALT 7 Alterlangen	Start: 7. Jan. 2026 Kursleitung: Krystyna Papayannis	Mittwochs: 10:00 – 11:30 Uhr	10 x
		Kosten: 40,00 €	
		BSC, Schallershofer Str. 70a, Raumeingang Hinterhof	
GESTALT 8 Büchenbach	Start: 8. Jan. 2026 Kursleitung: Krystyna Papayannis	Donnerstags: 10:30 – 12:00 Uhr	10 x
		Kosten: 40,00 €	
		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 Bewegungs-Tipps 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 einzige Negative – ich muss ihm Recht geben.