



GESTALT

10 KURSSTUNDEN

KURHAUS OY-MITTELBERG

Montag 10:00 – 11:30 Uhr

Kursbeginn: 02.03.2026

Kursende: 11.05.2026

KOSTEN: 70,00 € p.P



INFORMATION UND ANMELDUNG:

Gemeinde Oy-Mittelberg

Hauptstr. 12

87466 Oy-Mittelberg

Ursula Schmid

Gesundheitslotsin

Zimmer E.07

Tel.: 0 83 66 / 98 42 – 62

Allgäu

Oy-
Mittelberg
Duftort im Allgäu



BEWEGUNGSRÖY DE



GESTALT

für
Körper,
Geist
und Seele

Ein **BEWEGUNGSPROGRAMM**
für **MENSCHEN 60 +**,
das fit hält und
Freude macht!

BLEIBEN SIE FIT!

Regelmäßige Bewegung und Übungen für ein starkes Gedächtnis halten Kopf und Körper gesund und machen in der Gruppe viel Spaß.

Wissenschaftler der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg haben aufgrund dieser Erkenntnisse GESTALT entwickelt.

Das Programm wird seit Jahren in vielen bayerischen Kommunen erfolgreich durchgeführt.

Informationen finden Sie unter:
<https://www.gestalt.fau.de>

Nur wenn wir uns vielfältige Reize setzen, vernetzen sich unsere Nervenbahnen im Gehirn und unsere Muskulatur wird stärker.

Ein kostenfreies Medikament für ein gesundes Älterwerden.



Friedrich-Alexander-Universität
Erlangen-Nürnberg

WAS IST GESTALT?

GESTALT steht für :

GEhen, Spielen und Tanzen Als Lebenslange Tätigkeit

Das ganzheitliche Programm bietet neben Übungen für körperliche und geistige Aktivität auch Wissen über Bewegung und Gesundheit.

Die GESTALT – Kurse sind für Männer und Frauen ab 60 Jahren entwickelt worden, die länger nicht mehr oder noch nie sportlich aktiv waren.



GESTALT

bringt Menschen
nicht nur körperlich,
sondern auch geistig
und seelisch in Bewegung!