

Aktiv im Alter mit **GESTALT**

EINFACH ANFANGEN. GEMEINSAM DRANBLEIBEN.



Bild: KI-generiert mit Google Gemini

*Jeder macht mit,
wie er kann.
Ganz ohne Druck.*

Sie sind über 60 und Bewegung war bisher nicht so Ihr Ding?

Dann sind Sie bei uns richtig.

Bei uns geht es nicht um Sport oder Leistung.

Wir machen:

- ✓ einfache Bewegungen
- ✓ Übungen für den Alltag
- ✓ gemeinsames Lachen und Reden



Die Teilnahme an den Kursen ist **kostenfrei.**



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT
Bayern



Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V





Bild: KI-generiert mit Google Gemini

KURSE IN DIESEM SEMESTER

Fr. 18.09.26,
10:00 - 11:00 Uhr

SCHNUPPERSTUNDE
Festhalle Weißensberg

Di. 29.09.26,
9:30 - 11:00 Uhr
15 Termine

**AKTIV IM ALTER MIT GESTALT FÜR
FRAUEN UND MÄNNER 60+**
Festhalle Weißensberg

Do. 01.10.26,
9:00 - 10:30 Uhr
15 Termine

**AKTIV IM ALTER MIT GESTALT
MÄNNERKURS ♂**
AllgäuStift Holdereggen-Park, Lindau



Die Teilnahme an den Kursen ist kostenfrei.



Projektkoordination

Annabelle Schäfer

annabelle.schaefer@lindau.de

<https://www.gestalt.fau.de/>

**Kursanmeldung
vhs Lindau**

www.vhs-lindau.de/

Telefon: 08382 27748-0

E-Mail: vhs@lindau.de

