

## Darum geht es:

**GESTALT ist die Abkürzung für**

**GE**hen,  
**S**pielen und  
**T**anzen  
**A**ls  
**L**ebenslange  
**T**ätigkeit



Das Bewegungsprogramm GESTALT wurde zur Förderung von Bewegung bei älteren Menschen gestartet. Ein aktiver Lebensstil wirkt dem Risikofaktor körperliche Inaktivität entgegen. Die Bewegungskurse sind kostenlos.

## Anmeldung:

Seniorenrechtliches  
Quartiersmanagement der  
Gemeinde Waakirchen

**Monika Klöcker**  
0171-9382451  
quartiersmanagement@  
gemeinde-waakirchen.de

Das Department für Sportwissenschaften und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen unterstützt die 5 teilnehmenden bayerischen Kommunen bei der Umsetzung und übernimmt die wissenschaftliche Begleitung.



Die Förderung erfolgt mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit in Bayern.

## Gesundheitsförderung & Prävention: GESTALT

**Ein Projekt für mehr Bewegung und sozialer Begegnung im Alter**



Mit dem **GESTALT** Projekt bietet die Gemeinde Waakirchen im seniorenrechtlichen Quartier neue Bewegungsangebote für Senioren und Seniorinnen.

## **Bewegungsförderung 60+ ab Di. 08.09.26, 11 -12:30 Uhr**

Sie denken sich immer wieder mal:  
„Ich möchte mich mehr bewegen  
und wieder gelenkiger werden!  
Früher ging alles leichter.“

Die Kurse bestehen aus 12 Übungseinheiten à 90 Minuten. Wir lernen zusätzlich 3 Bewegungsangebote in der Umgebung kennen.

Dann melden Sie sich zum kostenlosen Kurs „60+“ an!

Mehr Bewegung, Begegnung und Freude am Leben mit dem GESTALT-Bewegungsprogramm!

## **Kurs für ältere Männer ab Mi. 09.09.26, 9 - 10:30 Uhr**

Sie wissen, dass Ihnen körperliche Bewegung gut tun würde? Aber keine Lust, bei den – in der Regel – gelenkigeren Damen in einem Kurs mitzumachen?

Gemeinsam mit dem Übungsleiter finden Sie die Bewegungsformen, die Ihnen Spaß machen!

Machen Sie im Bewegungsprogramm „Männer“ mit!

Bewegung im Alltag, Spiel und Gemeinsamkeit stehen im Vordergrund.

## **Kurs für pfleg. Angehörige ab Mi. 14.10.26, 10:30 – 12 Uhr**

Sie haben neben der Pflege eines Angehörigen zu wenig Zeit für Ihre eigenen Bedürfnisse? Schon gar nicht für körperliche Bewegung und Entspannung?

Während der 12 Übungseinheiten kümmern sich erfahrene Betreuer nebenan um Ihren Angehörigen.

Melden Sie sich und Ihren Angehörigen an!

So können Sie sich in einer kurzen Auszeit ganz entspannt um sich selbst kümmern.

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

