

KURSE

WO?

GESTALT-Kurse gibt es
**im Raum Buchloe,
Obergünzburg, Füssen und
Marktoberdorf.**

WANN?

Genauere Termine werden noch
bekannt gegeben.

KOSTEN

Die Kurse sind für Sie **kostenfrei**.



**Wir freuen
uns
auf Sie!**

KONTAKT UND ANMELDUNG

Informationen
und Anmeldung gerne bei

Corinna Praetorius

Projektkoordinatorin
Bayerisches Rotes Kreuz
Beethovenstr. 2
87616 Marktoberdorf
Tel. **08342 9669 31**
corinna.praetorius@kvostallgaeu.brk.de

oder

Gerhard Stadler

Partnerkommune
Landratsamt Ostallgäu
Schwabenstr. 11
87616 Marktoberdorf
Tel. **08342 911 624**
gerhard.stadler@lra-oal.bayern.de

GESTALT



BEWEGUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Ein Bewegungsprogramm für Menschen 60 +,
das Demenz vorbeugt und Freude macht!
Machen Sie mit!



VORBEUGEN HILFT

Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung das Risiko senkt, an einer Demenz zu erkranken.

Sportwissenschaftler*innen der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg haben aufgrund dieser Erkenntnisse GESTALT entwickelt, das durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag des GKV-Bündnisses für Gesundheit gefördert wird.



WAS IST GESTALT?

GESTALT steht für **Ge**hen, **Sp**ielen und **Tan**zen als lebenslange **Tätigkeit**.

Das ganzheitliche Bewegungsprogramm 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 und sich und ihrer Gesundheit etwas Gutes tun wollen.

**Ihr Wohlbefinden
und Ihre Gesundheit
stehen bei GESTALT
im Mittelpunkt.**



KURS - INHALTE

In insgesamt 20 Übungseinheiten nehmen Sie unter fachlicher Anleitung

**1 x pro Woche
für 1,5 Std**

an einer GESTALT-Gruppe teil. Neben den Bewegungsübungen erfahren Sie im Kurs, wie Sie körperlich und geistig fit bleiben können.

Sie werden Spaß und Freude an gemeinsamer Aktivität ohne jeden Leistungsdruck haben!

**Es sind keine
sportlichen
Grundkenntnisse
nötig!**

**Jeder über 60
ist herzlich
willkommen.**