



Spaß statt Leistung.

Vielfalt statt Eintönigkeit.

Geselligkeit statt Einsamkeit.

Sinnvoll statt unnützlich.

Vorbeugung, die einfach gut tut.

Zwölf Wochen lang bewegen Sie Körper, Geist und Seele einmal wöchentlich in kleinen Gruppen unter fachlicher Anleitung.

Teilnehmen können Frauen und Männer ab 60plus, die länger nicht mehr – oder noch nie – sportlich aktiv waren und gerne aktiv werden möchten.

[www.gestalt-kompetenzzentrum.de](http://www.gestalt-kompetenzzentrum.de)

## Partner von GESTALT



Bürgertreff  
Die Scheune



Seniorenamt

Eine Abteilung des Sozialamtes



BARMER



### GESTALT-Projektträger

#### Sportamt der Stadt Erlangen

Fahrstraße 18 | 91054 Erlangen

### Informationen und Anmeldung im Sportamt Erlangen

Ansprechpartnerin Frau Uta Barusel

Telefon 09131/86-2083

Fax 09131/86-2587

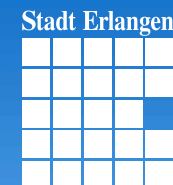
E-Mail [uta.barusel@stadt.erlangen.de](mailto:uta.barusel@stadt.erlangen.de)

### Informationen zu Kursen im Landkreis

Aktuelle Kontaktdaten finden Sie auf dem Einlageblatt.

Herausgeber  
Gestaltung  
Druck  
Fotos

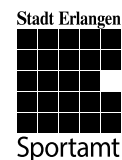
Stadt Erlangen | Sportamt  
Vanessa Drummer | eGovernment-Center  
WIRmachenDRUCK GmbH  
© Robert Kneschke und © Kalle Kolodziej (fotolia.com),  
Sportamt Erlangen



# BEWEGUNG

für Körper, Geist und Seele

Vorbeugend gegen Demenz



DSS  
Department für  
Sportwissenschaft  
und Sport



Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung das Risiko senken kann, im Alter an Demenz bzw. Alzheimer zu erkranken. Darauf aufbauend hat das Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, **GESTALT** entwickelt.



## Vorbeugende Bewegung gegen Demenz

**GESTALT** bringt Menschen nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch in Bewegung.



Der Titel **GESTALT** setzt sich zusammen aus den Anfangsbuchstaben von:

### **GEHEN, SPIELEN UND TANZEN ALS LEBENSLANGE TÄTIGKEITEN**

Das ganzheitliche Bewegungsprogramm beinhaltet neben verschiedenen Übungen zur körperlichen und geistigen Aktivität (z.B. Bewegung zu Musik, kleine Spiele, Gleichgewichtsübungen und Bewegung im Alltag) auch eine Vielzahl an weiteren Bewegungsmöglichkeiten wie Kegeln, Gymnastik und Walking.

Zusätzlich gibt es Raum für ungezwungene Gespräche über Motive für Bewegung, Gründe von Bewegungsmangel, persönliche Erfahrungen und vieles mehr.

**Nur, wenn wir uns Reize setzen,  
wachsen unsere Nervenbahnen.  
Und je mehr und vielfältiger wir  
diese Bahnen ausbauen, desto  
geringer ist die Gefahr, Symptome  
einer Demenz zu entwickeln.**

**Kurse starten im Januar, im April und im September,  
jeweils nach den Schulferien.**

### **Wählen Sie den Kurs in Ihrer Nähe:**

#### **Erlangen-Ost**

Röthelheimtreff | Schenkstraße 111

MO 10:15 bis 11:45 Uhr | FR 10:30 bis 12:00 Uhr

#### **Bruck**

Kulturpunkt Bruck | Fröbelstraße 6

MO 14:00 bis 15:30 Uhr

#### **Am Anger**

Bürgertreff ISAR12 | Isarstraße 12

MO 10:00 bis 11:30 Uhr

#### **Zentrum**

VHS | Friedrichstraße 17

DO 14:30 bis 16:00 Uhr

#### **Büchenbach**

Bürgertreff Die Scheune | Odenwaldallee 2

DO 14:00 bis 15:30 Uhr

TV48 – Apostelkirche | Odenwaldallee 32

DO 9:30 bis 10:30 Uhr (eigener Kurs)

#### **Alterlangen**

Bodelschwingh-Haus | Habichtstraße 14

MI 10:00 bis 11:30 Uhr

**Kurskosten liegen zwischen 40 und 45 Euro.**

**Ermäßigungen bis zu 100 % für Personen mit  
niedrigem Einkommen.**

**Eine „Schnupperstunde“ ist kostenlos.**

Stand: Februar 2018