

Kurse im Rahmen des GESTALT-Projektes ab April 2018

Erlangen Ost	<u>GESTALT 1</u> Start: 09. April 2018	Zeit:	Montags , 10:15 – 11:45 Uhr, 12 x
		Kursleitung:	Krystyna Papayannis
		Kursgebühr:	45,00 € (Befreiung möglich)
		Kursort:	Stadtteiltreff Röthelheimpark Schenkstr.111, 91052 Erlangen
Erlangen Bruck	<u>GESTALT 2</u> Start: 13. April 2018	Zeit:	Freitags , 10:30 – 12:00 Uhr, 12 x
		Kursleitung:	Krystyna Papayannis
		Kursgebühr:	45,00 € (Befreiung möglich)
		Kursort:	Stadtteiltreff Röthelheimpark Schenkstr.111, 91052 Erlangen
Erlangen Am Anger	<u>GESTALT 3</u> Start: 09. April 2018	Zeit:	Montags , 14:00 – 15:30 Uhr, 12 x
		Kursleitung:	Sonja Peplinski
		Kursgebühr:	40,00 € (Befreiung möglich)
		Kursort:	Kulturpunkt Bruck Fröbelstraße 6, 91058 Erlangen
Erlangen Zentrum	<u>GESTALT 4</u> Start: 09. April 2018	Zeit:	Montags , 10:00 – 11:30 Uhr, 12 x
		Kursleitung:	Barbara Kalpen
		Kursgebühr:	40,00 € (Befreiung möglich)
		Kursort:	Bürgertreff Isar 12 Isarstr. 12, 91052 Erlangen
Erlangen Zentrum	<u>GESTALT 5</u> Start: 12. April 2018	Zeit:	Donnerstags , 14:30 – 16:00 Uhr, 12 x
		Kursleitung:	Barbara Kalpen
		Kursgebühr:	40,00 € (Befreiung möglich)
		Kursort:	Gymnastikraum der VHS Friedrichstr. 17, 91054 Erlangen

Erlangen Büchenbach	<u>GESTALT 6</u> Start: 12. April 2018	Zeit:	Donnerstags, 14:00 – 15:30 Uhr, 12 x
		Kursleitung:	Krystyna Papayannis
		Kursgebühr:	40,00 € (Befreiung möglich)
		Kursort:	Bürgertreff - Die Scheune Odenwaldallee 2, 91056 Erlangen
	<u>GESTALT 7</u> Kurs des TV48 Start: 26. April 2018 Anmeldung direkt beim TV48 Fr. Scholz Tel.: 9338058 p.scholz@tv48-erlangen.de	Zeit:	Donnerstags, 09:30 – 10:30 Uhr, 10 x
		Kursleitung:	Bettina Große
		Kursgebühr:	65,00 € / Mitglieder: 45,00 €
		Kursort:	Gymnastikraum Apostelkirche Odenwaldallee 32, 91056 Erlangen

Alterlangen	<u>GESTALT 8</u> Start: 11. April 2018	Zeit:	Mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr, 12 x
		Kursleitung:	Krystyna Papayannis
		Kursgebühr:	40,00 € (Befreiung möglich)
		Kursort:	Bodelschwingh-Haus, großer Festsaal Habichtstr. 14, 91056 Erlangen

Anmeldung und weitere Informationen zu Quereinstieg, Ermäßigungen etc.: <i>Stand: 15.03.2018</i>	Sportamt Erlangen, Fahrstr. 18, 91054 Erlangen Ansprechpartnerin: Uta Barusel Tel.: 09131 - 86 20 83 uta.barusel@stadt.erlangen.de
Informationen zu GESTALT-Kursen im Landkreis:	Landratsamt, Marktplatz 6, 91054 Erlangen Ansprechpartner: Johannes Hölzel Tel.: 09131 - 803 147

Worte einer Teilnehmerin

Ich bin 75, mein Sohn schenkt mir einen GESTALT-Kurs!
 GESTALT bedeutet Gehen Spielen Tanzen als lebenslange Tätigkeiten.
 Ich gehe doch schon zum Einkaufen, mit den Enkelkindern spiele ich, und tanzen?
 Es soll Demenz vorbeugen. So, so.
 Mein Sohn sagt, das wäre das Richtige für mich.
 Ich gehe hin, meinem Sohn zuliebe, damit er Ruhe gibt.
 Der Turnsaal ist schön, kein Geruch nach Schweiß.
 Die Übungsleiterin heißt mich willkommen.
 Die anderen älteren Herrschaften schnüren sich plaudernd die Schuhe.
 Wir machen Gehspiele, eine Gleichgewichtsübung, seit zwanzig Jahren habe ich wieder einen Ball in der Hand. Hm.
 Ein recht betagter Herr setzt sich einfach hin.

Das darf man?
 Jetzt machen alle eine Trinkpause. Eine wildfremde Frau gibt mir von ihrem Wasser ab. Danke!
 Die Übungsleiterin gibt uns Bewegungs-Tipps für den Alltag.
 Wir üben ein paar Tanzschritte ein, wir sind konzentriert.
 Mit Musik wird's flüssiger.
 Ein paar andere und ich machen noch Fehler, wir halten uns an den Händen, lachen.
 Das nächste Mal soll es nach draußen gehen, ein kleiner Spaziergang über Stock und Stein.
 Ich freue mich drauf, die anderen GESTALTen wiederzusehen.
 Mein Sohn ruft an, ich würge ihn ab, will los, zum GESTALT-Kurs.
 Das ist das einzig Negative – ich muss ihm Recht geben.