



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

Partner von GESTALT



Bürgertreff
Die Scheune



Seniorenamt

Eine Abteilung des Sozialamtes



BARMER



Wir sind dabei!

ERLANGENPASS



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

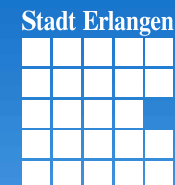
E-Mail uta.barusel@stadt.erlangen.de

Informationen zu Kursen im Landkreis

Aktuelle Kontaktdaten finden Sie auf dem Einlageblatt.

Herausgeber
Gestaltung
Druck
Fotos

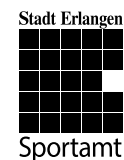
Stadt Erlangen | Sportamt
Vanessa Drummer | eGovernment-Center
WIRmachenDRUCK GmbH
© Robert Kneschke und © Kalle Kolodziej (fotolia.com),
Sportamt Erlangen



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

Neu: Sieglitzhof

Löwensaal | Sieglitzhofer

Str. 2a
DO 9:30 bis 11 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